INTERNATIONAL BEST SELLER

DAVE BRAUN • TROY AMDAHL

Tìm BÌNH YÊN giữa VẠN BIẾN

Ooda

FIND BALANCE IN AN UNBALANCED WORLD

Thanh Thảo *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

DAVE BRAUN - TROY AMDAHL

Thanh Thảo Dịch

TÌM BÌNH YÊN GIỮA VẠN BIẾN

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập

ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: Trần Thi Anh

Sửa bản in: Bá Kỳ

Trình bày: Bích Trâm

Bìa: Phương Thảo

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q. 1 - TP. HCM

ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225

Fax: 84.28.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

ĐT: (028) 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q. 4, TP. HCM

ĐT: (028) 39 433 868

GIAN HÀNG M01 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Q. 1, TP. HCM

Thực hiện liên kết:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

In 4.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định (9D Nơ Trang Long, P. 7, Q. Bình Thạnh, TP. HCM). Xác nhận đăng ký xuất bản số 4625-2019/CXBIPH/03-357/THTPHCM ngày 13/11/2019 - QĐXB số 1374/QĐ-THTPHCM-2019 cấp ngày 09/12/2019. In xong và nộp lưu chiểu quý I/2020. ISBN: 978-604-58-9982-3.

Cảm nhận của độc giả về Oola

"Ai cũng muốn làm cho cuộc sống của mình tốt đẹp hơn về mọi mặt, và đây chính là phương pháp. *Oola* là nguồn cảm hứng hạnh phúc!"

- Mark Victor Hansen

Đồng tác giả bộ sách *Chicken Soup for the Soul*

"Quyển sách này đến với tôi vào thời điểm vô cùng hoàn hảo. Cuộc đời đưa chúng ta qua nhiều thăng trầm khác nhau, và những câu chuyện trong quyển sách này thật sự khiến tôi xúc động. Tôi đã luôn là "người chạy đua", nhưng khi tôi già đi và thời hoàng kim đã qua, tôi phải tự quyết định bước đi kế tiếp của mình. Sau khi đọc quyển sách này, tôi có được '7 chữ F' để hỗ trợ bản thân. Tôi thật sự muốn tiếp tục theo đuổi những mục tiêu này trong cuộc sống để đạt được Cuộc sống Oola. Tôi biết rằng mình hoàn toàn có thể và sẽ làm được. Xin chân thành cảm ơn vì đã giúp tôi thức tỉnh và tiếp thêm nguồn động lực để tôi hăng hái thực hành những gì mình đã học được."

- Carrie Tollefson

Vận động viên tham gia Thế Vận Hội 2004, chủ trang web CTolleRun.com

"Đây là một quyển sách sáng tạo với những chia sẻ sâu sắc, một món quà cho những ai không muốn chấp nhận sự 'bình thường' như lựa chọn duy nhất trong cuộc sống."

- Jon Acuff

Tác giả quyển *Quitter*, được tạp chí *Wall Street* bình chọn là tác giả có sách bán chạy nhất

“Quyển sách này có giá trị giải trí đến 70%, giá trị giáo dục 30%, và giá trị làm thay đổi cuộc sống là 100%. Nếu bạn muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn, một Cuộc sống Oola, hãy đọc quyển sách này.”

- Brant Boyer

Cầu thủ kiêm huấn luyện viên bóng đá chuyên nghiệp

“Trong vai trò người mẹ, bác sĩ, người say mê thể dục thể thao kiêm doanh nhân, tôi luôn luôn tìm kiếm sự cân bằng trong cuộc sống. Oola đã chỉ cho tôi cách làm như thế nào! Sau khi đọc quyển sách này, tôi cảm thấy mình được khơi nguồn cảm hứng. Tôi rất biết ơn và muốn giới thiệu quyển sách này đến với những ai đang tìm kiếm sự cân bằng trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống. Tôi muốn có Cuộc sống Oola!”

- **Bác sĩ DelRae Messer**

Giám đốc Điều hành trang DrDelraeDetox.com

“Oola chứa đựng những câu chuyện được kể bằng lời lẽ chân thành và gửi gắm những thông điệp vô cùng ý nghĩa.”

- Steve Lang

Tác giả kiêm biên tập viên tạp chí, từng là nhà báo đạt nhiều giải thưởng

“Oola không chỉ là một quyển sách hay mà còn là một tài liệu tham khảo giá trị. Tôi sẽ giữ nó bên mình trên con đường tìm kiếm sự cân bằng và mục đích cuộc sống. Oola là một phong cách sống. Hãy lướt đi trên những ngọn sóng Oola!”

- Flor Villarreal

Chủ sở hữu Trường dạy lướt sóng Panama

“Oola là một phương pháp độc đáo và hiệu quả, là những gì bạn cần để đạt được sự cân bằng trong từng khía cạnh của cuộc sống. Quyển sách này chứa đựng những nguyên tắc thiết thực và dễ áp dụng, bạn sẽ thích thông điệp mà nó truyền tải và phong cách Oola rất đặc trưng của nó. Bạn sẽ yêu quyển sách này!”

- Tiến sĩ Daniel T. Drubin

Tác giả quyển sách Letting Go of Your Bananas

Lời giới thiệu

CUỘC GỌI

Thật khó tin là tôi mới thực hiện cuộc gọi đó cách đây ba năm. Hình ảnh đó vẫn hiện rõ trong tâm trí tôi như mới ngày hôm qua.

Tối hôm đó, tôi đang say giấc trên chiếc giường chẳng mấy thoải mái trong một nhà nghỉ giảm giá. Không phải là tôi đang đi nghỉ mát - đó là nơi tôi ở. Tôi không trả tiền phòng từng đêm - tôi trả theo tháng.

Đột nhiên một tiếng động lớn vang lên. Tôi nghĩ chắc có ai đó đột nhập vào phòng mình. Tôi hốt hoảng bật dậy xem chuyện gì đang xảy ra. Tôi nhìn ra cửa sổ và thấy cảnh sát đang cầm dùi cui xông vào căn phòng kế bên.

Cảnh tượng này vừa kỳ quái vừa thấp kém. Tôi chỉ nhớ lúc đó mình đã nghĩ, "Sao mình lại ra nông nỗi này?". Chỉ vài năm trước thôi, tôi là người có tất cả. Tôi từng là một người đàn ông có gia đình và năm đứa con xinh đẹp. Tôi từng có sự nghiệp thành công, giá trị tài sản hơn hai triệu đô-la và một căn nhà trị giá một triệu bốn trăm ngàn đô-la nằm dưới chân đồi.

Vậy mà sao mọi chuyện lại thành ra thế này? Tại sao tôi lại ở trong nhà nghỉ tồi tàn này, nơi đa số khách trọ đều thuê theo giờ?

Vào thời điểm đó, tôi biết mình cần tìm đến một người nào đó. Tôi rà soát tất cả các mối quan hệ của mình để tìm nguồn hỗ trợ thích hợp nhất. Tôi xấu hổ và không muốn bị phán xét; thay vào đó, tôi cần một cú hích nhẹ để đi đúng hướng. Dù mọi thứ xung quanh có vẻ ảm đạm, tôi luôn có cảm giác "mọi chuyện rồi sẽ ổn". Trong thâm tâm, tôi biết tôi cần quay lại con đường mà tôi đã bị lạc mất trước đó ít lâu.

Tôi nhớ lại thời thực tập của mình mười lăm năm trước và một

anh bạn mà tôi biết vào thời điểm đó. Có thể bạn cũng biết một anh chàng như vậy. Nói ngắn gọn, tôi nhớ một người bạn chung của chúng tôi đã ném cho anh ta chiếc móng ngựa bằng vàng lớn bằng nửa đồng xu và bảo anh ta gắn nó ở mông cho đủ bộ*. Bạn biết anh chàng đó rồi đấy - anh chàng may mắn từ trong trứng.

* *Chiếc móng ngựa là biểu tượng may mắn ở Mỹ.*

Có vẻ anh ấy làm gì cũng thành công. Tôi đã nghĩ đơn giản là anh ấy chỉ gặp may. Trong thời gian thực tập, khi dành thời gian nói chuyện và học hỏi từ anh, tôi nhận ra thành công của anh không phải nhờ may mắn. Anh làm việc cật lực đồng thời cố hết sức để giữ cuộc sống của mình cân bằng. Anh biết nỗ lực để phát triển trong các lĩnh vực quan trọng của cuộc sống. Suy nghĩ này đã tái kết nối tôi với con đường đúng đắn, con đường Oola. Tôi đã biết mình cần gọi ai.

Tôi bước ra ngoài và nhìn cánh cửa căn phòng kế bên - nó có vết lõm do bị dùi cui đập vào. Tôi nhớ mình đã nghĩ cánh cửa trông tan nát như cảm giác của tôi vậy. Tôi bước qua những luồng sáng của ánh đèn xe cảnh sát đang rọi lên các tòa nhà xung quanh và hướng đến một con hẻm kín gió. Tôi nhớ ngoài trời rất lạnh, nhưng tôi không lạnh. Tôi cảm thấy mình hèn kém, xấu hổ và đồng thời cũng lạc quan một cách kỳ lạ.

Tôi cầm điện thoại trong tay, hy vọng mình có đủ can đảm để thực hiện cuộc gọi đó. Tôi biết đó là cuộc gọi mà tôi cần thực hiện. Tôi cảm nhận được điều đó. Với tâm thế yếu ớt, tôi gọi điện cho *Người thầy Oola.*

NGƯỜI THẦY Oola

Cuộc gọi đó chính là cuộc gọi tôi cần thực hiện, và nó xảy ra vào đúng lúc tôi cần nhất. Đã lâu tôi không nói chuyện với *Người thầy Oola*. Khoảng cách thời gian và địa lý đã ngăn cách chúng tôi, và cuộc gọi này đã cho thấy con đường của chúng tôi rẽ hai lối như thế nào. Từng có lúc chúng tôi có cùng tư tưởng. Chúng tôi có những ước mơ, mục tiêu và cảm hứng tương tự nhau. Thế nhưng trong lúc cuộc sống của tôi lao xuống tận đáy,*Người thầy Oola* dường như có tất cả.

Người thầy Oola là người rất kín đáo. Anh không hề ngượng ngùng, nhưng sự ẩn danh của anh xuất phát từ sự khiêm nhường. Anh lắng nghe nhiều hơn nói, và có thể nói anh có thứ mà đa phần thế giới này đều muốn có. Anh luôn là người mà chúng ta

tìm đến khi muốn nâng tầm cuộc chơi, trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống.

Ở tuổi bốn mươi, anh không còn nợ một đồng nào. Anh kết hôn (với cô gái mà anh quen từ hồi mẫu giáo) và giữ vững hôn nhân suốt hơn hai mươi bảy năm nay. Anh chính thức nghỉ hưu ở tuổi bốn mươi hai, và bây giờ anh làm những gì anh muốn vào bất cứ khi nào anh thích.

Tôi còn nhớ hồi anh không thể chạy nổi một cây số. Sau đó anh đã hạ quyết tâm làm được chuyện đó và bắt đầu tham gia chạy ma-ra-tông, thậm chí anh còn hoàn thành cuộc đua ba môn phối hợp Ironman. Anh dành rất nhiều thời gian cho các con và vun đắp đức tin của mình.

Anh đam mê du lịch, đã đi qua năm mươi quốc gia - và con số này vẫn đang tăng lên. Nghe có vẻ hư cấu, nhưng anh chính là *Người thầy Oola*.

Khi tôi gọi, anh đang ở căn nhà nghỉ đông tại Arizona. Tôi nói là chính, và anh lắng nghe là chính. Tôi cần nói, và anh giỏi lắng nghe. Sau gần một giờ tâm sự các vấn đề của mình, tôi nhớ anh chỉ nói, "À, tôi nghĩ anh đã chạm đáy rồi. Tin tốt lành là từ đây mọi sự sẽ chỉ đi lên thôi!". Anh nói tiếp rằng tôi ở thời điểm hiện tại đơn giản không phải là chính tôi như vốn vậy. Anh nói tôi được tạo dựng cho điều vĩ đại.

Sau đó anh kể cho tôi câu chuyện người ta thiết kế ô-tô sao cho bạn có thể nhìn thấy cả phía trước và phía sau mình. Họ trang bị cho xe một chiếc gương chiếu hậu nhỏ nhưng hữu dụng. Kính chắn gió phía trước rộng và không che khuất tầm nhìn. Nó được thiết kế để bạn có thể dễ dàng quan sát phía trước. Anh giải thích về tỷ lệ của tầm nhìn trước mắt và sau lưng. Bạn cần nhìn phía sau, nhưng chỉ thỉnh thoảng lướt nhìn thôi; còn phần lớn năng lượng và sự tập trung của bạn nên được dồn vào tấm kính chắn gió trước mặt.

Ngay khoảnh khắc đó tôi đã hiểu cuộc đời mình cũng tương tự. Tôi cần nhìn lại quá khứ, nhưng chỉ thỉnh thoảng lướt nhìn thôi, và chỉ để học hỏi từ quá khứ. Phần lớn thời gian của tôi nên được dùng để nhìn về phía trước, lên kế hoạch cho nơi mà mình sẽ đến.

MỤC ĐÍCH

Mục đích của quyển sách này rất rõ ràng. Chúng tôi muốn dẫn dắt bạn đến với *Cuộc sống Oola*. Chúng tôi muốn chỉ cho bạn Oola

trông như thế nào, có cảm giác ra sao và làm sao để đến được đó.

Chúng tôi sẽ định nghĩa Oola và chia sẻ câu chuyện về những con đường khác nhau dẫn đến Oola của chúng tôi. Trọng tâm của quyển sách này là "7 chữ F" của *Oola*. Chúng tôi sẽ xác định rõ bảy lĩnh vực xứng đáng được cân bằng và phát triển của cuộc sống.

Chúng tôi sẽ xác định bảy trở ngại trên con đường tiến đến cuộc sống bạn mong muốn và giới thiệu với bạn bảy chất xúc tác có thể giúp bạn hướng đến *Cuộc sống Oola* nhanh hơn. Chúng tôi sẽ kết thúc quyển sách với ba bước đơn giản để đạt được *Cuộc sống Oola*.

Chúng tôi sẽ mang đến hai góc nhìn để bạn có thể hiểu rõ hơn cũng như được truyền cảm hứng trên hành trình của chính bạn. Một góc nhìn từ *Người đi tìm Oola*, người đã từng có *Oola*, đánh mất *Oola* và giờ đây đang quyết tâm lấy lại *Oola* của mình.

Một góc nhìn khác là từ *Người thầy Oola*, người đang gắn bó với *Cuộc sống Oola*.

Bằng cách cởi mở chia sẻ những câu chuyện, kiến thức và trải nghiệm chân thật của bản thân, chúng tôi hy vọng mình có thể khơi nguồn cảm hứng để bạn theo đuổi cuộc sống cân bằng và phát triển. *Cuộc sống Oola* rất đáng để bạn nỗ lực theo đuổi. Hãy tin chúng tôi, bất kể bạn đang ở đâu trong đời hay có gì trong gương chiếu hậu của bạn, bạn vẫn xứng đáng trở nên tốt đẹp hơn… Bạn xứng đáng với Oola. Chúc mừng bạn đã quyết định theo đuổi mục tiêu khôn ngoan này.

PHẦN 1
GIỚI THIỆU VỀ Oola

"Bất kể bạn làm được gì hay không làm được việc gì,

bạn đều xứng đáng có Cuộc sống Oola."

- @Người đi tìm Oola

Oola đơn giản là cuộc sống cân bằng và phát triển ở bảy lĩnh vực then chốt liên quan đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Oola có thể là danh từ hoặc động từ; là đích đến hoặc cảm giác; có thể phức tạp như cuộc sống đang phát triển và cân bằng về sức khỏe (fitness), tài chính (finance), gia đình (family), công việc (field), đức tin (faith), bạn bè (friends) và niềm vui (fun), hoặc có thể đơn giản như một buổi hoàng hôn, một quyển sách hay đọc trên bãi biển, hay một khoảnh khắc đặc biệt với con trẻ. Đó là nơi tất cả chúng ta đều hướng đến trong cuộc sống. Đó là cảm giác chúng ta cảm nhận được khi chúc mừng thành công của mình trên đường đời. Tóm lại, Oola là tuyệt vời.

Trong phần này, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về Oola. Để giúp bạn hiểu Oola hơn, chúng tôi sẽ cho bạn thấy cuộc sống Oola và phi Oola là như thế nào, thông qua những ví dụ thực tế từ chính chúng tôi.

Chúng tôi cũng sẽ lý giải tại sao hai chàng thanh niên từng có lúc gần như giống hệt nhau về niềm tin, đam mê, mục tiêu và mơ ước, nhưng sau nhiều năm gặp lại cuộc đời họ lại rẽ theo hai hướng hoàn toàn khác biệt. Bạn cũng sẽ thấy sự khác biệt này giúp khẳng định tính cần thiết của việc liên tục đánh giá vị trí bản thân trên hành trình thực hiện mục tiêu của mình, chuẩn bị kế hoạch và đi theo con đường mình vạch ra.

Chương 1
Oola là gì?

"Cuộc sống cũng giống như đi xe đạp. Để giữ thăng bằng, bạn phải liên tục tiến về phía trước."

- Albert Einstein

Oo'·la \ *danh từ, tính từ* \ 1 **a**: bắt nguồn từ cách diễn đạt oh-la-la! trong tiếng Pháp **b**: một trạng thái tuyệt vời **c**: một cuộc sống cân bằng và phát triển ở các mặt then chốt như sức khỏe, tài chính, sự nghiệp, các mối quan hệ và hạnh phúc về tinh thần cũng như thể chất d: một đích đến (ví dụ, *tìm đến Oola*) 2 **a:** mô tả những hành động, hiểu biết và mục tiêu dẫn đến cuộc sống cân bằng (ví dụ: *Điều đó thật Oola*.) 3 **a**: kế hoạch nền tảng để đạt được sự cân bằng trong một thế giới chông chênh.

Khi cuộc sống của bạn đạt trạng thái Oola, bạn sẽ ở trạng thái hoạt động tốt nhất của mình - mọi thứ đều có vẻ thuận lợi. Điều này giống như bạn bơi xuôi dòng. Bạn hoàn thành mức tối đa với nỗ lực tối thiểu. Đó là trạng thái vô cùng dễ chịu. Hay như cảm giác nếu được nếm một ngụm, bạn sẽ muốn có cả chai. Cảm giác rất tốt đẹp - giống như tìm thấy hai mươi đô-la trên trường kỷ, đi đường toàn gặp đèn xanh, được tiền thưởng lễ Giáng sinh vào tháng Bảy, mọi tin nhắn gửi đi đều được trả lời, dễ dàng mặc vừa chiếc quần jean bó sát - thật tốt đẹp!

Khi cuộc sống của bạn cân bằng và phát triển, bạn sẽ cảm nhận được Oola. Đó là lý do chúng tôi dốc sức theo đuổi Oola và hết lòng chia sẻ Oola với cả thế giới.

Trái ngược với cuộc sống Oola là cuộc sống phi Oola. Thật không may, cuộc sống phi Oola chiếm phần lớn trong xã hội chúng ta. Điều này có thể khó nhận ra. Bề ngoài, những người có cuộc sống

phi Oola trông có vẻ ổn, thậm chí trông như "người chiến thắng". Đó có thể là anh chàng ở phòng tập thể hình với cơ thể chỉ có sáu phần trăm mỡ nhưng lại cần quá giang về nhà vì không có khả năng mua xe. Đó có thể là nhà triệu phú mà sự kết nối duy nhất ông có được với các con là những tin nhắn thỉnh thoảng chúng gửi để vòi tiền.

NGƯỜI TÌM Oala

Chiếc xe đạp màu hồng

Lớn lên trong một trang trại nhỏ ở Bắc Dakota mang đến cho người ta nhiều cơ hội để trở thành "đàn ông thực thụ"!

Nhưng lớn lên trong một trang trại nhỏ ở Bắc Dakota cùng với bốn chị gái (và là người thừa hưởng cuối cùng trong chuỗi "chuyển giao" các vật dụng) thì cơ hội đó đi kèm nhiều thử thách.

Và trong chuỗi "chuyển giao" đó, bạn nghĩ sao về chiếc xe đạp màu hồng có ba nấc tốc độ được truyền-ba- lần từ các bà chị? Không may là màu sắc không phải là vấn đề duy nhất. Căm xe đã bị gãy mất vài cái, vành xe méo mó và gỉ sét, lốp xe mòn vẹt và khó khăn lắm mới giữ được hơi.

Tôi không rõ điều gì đã khiến tôi chạy chiếc xe đạp đó trên những con đường rải sỏi, băng qua mấy bãi cỏ, hay dọc theo những con đường thường có mấy con bò nhẩn nha gặm cỏ. Tôi chỉ biết hành trình đạp xe đó không hề dễ chịu. Đối với những chuyến đi ngắn thì không thành vấn đề. Tôi luôn đến được nơi mình muốn chỉ với chút ít khó khăn và đau đớn. Tuy nhiên, khi chiếc xe trở thành phương tiện di chuyển chính của tôi ở trang trại, hành trình đạp xe trở nên cực kỳ khó khăn. Có lúc tôi gần như chẳng tiến lên được chút nào. Tôi cảm thấy mắc kẹt ở mức chậm nhất.

Cơ thể tôi rã rời và mỏi mệt vì cố sức đạp chiếc xe đó. Đó là những lần đạp xe đau đớn. Nhiều lần tôi chỉ muốn nhảy xuống, vứt chiếc xe và đi bộ về nhà. Và khi tôi về đến nhà thì nỗi khổ không chỉ là của riêng tôi nữa; tôi muốn mọi người cùng chia phần. Nếu tôi không vui thì không có lý do nào các chị tôi, cha mẹ tôi, hay thậm chí chú chó trong nhà lại được vui vẻ.

Chiếc xe màu hồng này đại diện cho cuộc sống KHÔNG Oola. Chiếc xe không phát triển; nó đang suy tàn. Nó không cân bằng; nó bị hỏng. Nó không đúng kích cỡ; nó hư hại và lỗi thời. Đạp vài cái thì không sao, nhưng nếu sử dụng lâu thì nó sẽ khiến bạn mệt mỏi, kiệt sức và chán nản.

Đó là cuộc sống của tôi ba năm trước. Xuống dốc, căng thẳng, mệt mỏi và chẳng đi đến đâu. Có lúc tôi cảm thấy muốn vứt bỏ cuộc sống này và làm lại từ đầu. Cuộc sống của tôi khi đó không hề *Oola.*

NGƯỜI THẦY Oola

Những chiếc đĩa xoay

Tôi đã theo đuổi sự phát triển và cân bằng trong cuộc sống của mình từ lâu. Tôi theo đuổi Oola không phải theo lời ai đó hoặc vì đọc một quyển sách nào đó về chủ đề này, mà vì tôi thấy tính hiệu quả của nó. Mỗi khi những điều tuyệt vời xảy ra với tôi, cuộc sống của tôi cân bằng và phát triển. Tôi cũng để ý mỗi khi tôi cảm thấy mãn nguyện nhất thì cuộc sống của tôi sẽ cân bằng và phát triển.

Tôi vốn ít nói, nhưng nếu có ai hỏi, tôi sẵn lòng chia sẻ quan điểm của mình về bí quyết thành công trong cuộc sống. Có nhiều lần, những người dày dạn kinh nghiệm và có học vị cao đã đặt vấn đề liệu việc cân bằng cuộc sống có khả thi không. Tôi chỉ ra rằng phân tích của họ hơi nặng tính lý thuyết. Tôi không kêu gọi người ta dành chính xác 205,7 phút mỗi ngày cho mỗi chữ F của *Oola*. Giống như một cuộc hôn nhân không thật sự là 50-50, mà là 80-20 thì đúng hơn... thỉnh thoảng người vợ gánh vác 80% trách nhiệm, và có lúc người chồng gánh vác phần nặng nề hơn.

Cách giải thích tốt nhất của tôi về cách cân bằng là câu chuyện về anh chàng chuyên biểu diễn đĩa xoay trong rạp xiếc. Hãy hình dung một diễn viên xiếc tiến vào giữa sân khấu với những chiếc gậy nhỏ, mỗi chiếc gậy dài khoảng một mét tám. Trong câu chuyện này, hãy giả sử có bảy chiếc gậy như vậy. Sau đó anh cầm lấy những chiếc đĩa trắng sáng bóng. Anh xoay một chiếc đĩa, giống vận động viên bóng rổ xoay quả bóng trên đầu ngón tay, rồi giữ thăng bằng chiếc đĩa đang xoay trên cây gậy. Anh làm vậy với sáu cây gậy và đĩa còn lại. Thường thì khi anh làm tới cây gậy thứ tư hoặc năm, chiếc đĩa đầu tiên sẽ bắt đầu chao đảo. Lúc này anh phải chọn lựa: "Tôi nên chuyển sang chiếc đĩa kế tiếp hay quay lại xoay chiếc đĩa đầu tiên trước khi nó rơi xuống?". Trong phần còn lại của cuộc trình diễn, chúng ta thích thú theo dõi nỗ lực của anh. Anh chạy tới chạy lui giữa những chiếc đĩa chao đảo để đảm bảo không chiếc đĩa nào rơi xuống.

Đó chính là cách tôi theo đuổi sự cân bằng trong cuộc sống mỗi ngày. Giữ cho mọi mặt của cuộc sống luôn cân bằng một cách hoàn hảo là điều bất khả thi. Tôi chỉ thức dậy mỗi ngày và đảm

bảo những chiếc đĩa của mình đều đang xoay. Và nếu nhận thấy chiếc đĩa nào sắp rơi, tôi sẽ xoay nó một vòng.

Dù đang ở đâu trong cuộc đời này, bạn luôn có hy vọng. Sự thật là Oola là món quà dành cho mọi người. Bạn đang đọc những dòng này vì bạn xứng đáng có được *Cuộc sống Oola*. Bất kể bạn đã làm được gì hoặc không làm được gì, Oola luôn dành cho bạn. Hãy đến với *Oola*!

Chương 2
Hai con đường đến

"Đôi khi chính hành trình sẽ dạy ta rất nhiều về đích đến."

- Drake

Đây là câu chuyện của chúng tôi. Câu chuyện kể về hai thanh niên với những sở thích, giá trị, niềm tin và nguồn cảm hứng giống nhau, lựa chọn hai con đường khác nhau, để rồi gặp lại và chia sẻ hành trình đến *Oola* cũng như mong muốn giúp đỡ người khác "đạt được *Oola*". Đây là góc nhìn cá nhân của chúng tôi về hành trình của mình đến thời điểm này và về sau.

NGƯỜI TÌM Oola

Ai cũng thích trở về

Có những thời điểm mà việc làm *Người thầy Oola* sẽ thích hơn làm *Người tìm Oola*.

Nhưng tôi sẽ không hoán đổi vị trí dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Tôi sẽ rất vui khi đến chơi cùng gia đình anh ấy trong căn nhà nghỉ hè bên bờ hồ, ở tại căn nhà bên bãi biển của anh ấy, lái chiếc Ferrari của anh ấy, nhưng tôi biết ơn vì được sống cuộc đời mà mình đang có đến thời điểm này. Tôi biết ơn vì tất cả trải nghiệm đã qua - cả thành công lẫn thất bại.

Hành trình trở về có thể khó khăn và đầy thử thách, đặc biệt nếu bạn từng có cuộc sống *Oola*. Viết về những thiếu sót và thất bại của bản thân vẫn là chuyện rất khó khăn và chẳng có gì để hãnh diện. Tôi đã học cách chấp nhận tất cả những điều đó. Nói cách khác, tôi đã chấp nhận và thật sự cảm thấy biết ơn tất cả những điều đó - tất cả!

Câu chuyện này là có thật. Và đây vừa là tin xấu mà cũng là tin tốt.

Đây không phải là bi kịch, mà là thực tế - hiện thực của tôi, thứ đưa tôi đến đây, nơi tôi lấy lại *Oola* của mình và có cơ hội truyền đạt *Oola* với thế giới. Tôi thật sự hy vọng có thể thay đổi nhiều cuộc đời bằng cách chia sẻ câu chuyện của bản thân. Tôi sẽ không nói dối; tôi thường tự hỏi: Chuyện gì đã khiến hành trình của tôi khó khăn như vậy? Điều gì đã khiến tôi rơi xuống tận đáy?

Khi ngẫm nghĩ điều này, tôi thấy rõ là cuộc sống của tôi bắt đầu rời xa *Oola* vào lúc tôi bắt đầu tự mãn về thành công của mình. Tôi cần phải khiêm nhường. Tôi đánh mất lòng biết ơn đối với mọi sự. Tôi tin mọi điều tôi có được là nhờ chính mình chứ không cần ai khác. Vì mất sự khiêm tốn và lòng biết ơn, tôi đã đưa một số lựa chọn mà cuối cùng đã dẫn tôi đến với cảm giác tội lỗi và tự hủy hoại bản thân. Những Vật cản *Oola* này đã đánh tôi văng khỏi đỉnh vinh quang, khiến tôi mất cân bằng, và từng chiếc đĩa bắt đầu rơi xuống. Hôn nhân của tôi bắt đầu đổ vỡ và chẳng bao lâu sau tôi đã ly hôn, phá sản, sống trong nhà trọ và lái chiếc xe Taurus cà tàng của mẹ tôi. Đúng vậy đó - xe của mẹ tôi.

Ai cũng thích trở về, đặc biệt nếu bạn chính là người trở về. Trong câu chuyện này, người đó là tôi. Cuộc gọi đến *Người thầy Oola* cách đây ba năm đã bắt đầu hành trình trở về *Oola* của tôi. Đó thật sự là cả một hành trình. Tôi đã loại bỏ các Vật cản *Oola* và bắt đầu tích hợp những Chất xúc tác *Oola*. Cuộc sống của tôi nhanh chóng thay đổi, nhưng chỉ khi tôi hành động có tập trung và nghiêm túc nỗ lực. Tôi biết nếu tôi làm được thì bạn cũng có thể làm được.

Bất cứ điều gì đã khiến bạn cầm quyển sách này lên và đọc đến đây, thì đó cũng chính là nguồn cảm hứng giúp bạn đọc hết quyển sách, loại bỏ *Vật cản Oola* và thêm vào *Chất xúc tác Oola* để bạn bắt đầu hành trình cân bằng và phát triển cuộc sống - một cuộc sống *Oola*!

NGƯỜI THẦY Oola

Album ảnh

Có khi nào bạn đến nhà bạn bè chơi và ngắm nhìn những bức ảnh của họ chưa? Hình ảnh là nơi lưu giữ những khoảnh khắc của cuộc sống, những dịp đặc biệt, cột mốc quan trọng, những kỳ nghỉ, bữa tiệc, những sự kiện đáng nhớ.

Quyển sách này khá giống một album ảnh. Nó sẽ chỉ ra tất cả những điểm đáng chú ý trong cuộc đời tôi ở bảy khía cạnh then

chốt của cuộc sống (7 chữ F của *Oola*). Tôi không phải là người thầy thật sự. Thậm chí cũng không gần giống một người thầy. Tôi không có sở trường hay tài năng đặc biệt nào. Tôi là anh chàng mặc áo thun và quần jean bình thường, chẳng khác gì bạn; không có gì đặc biệt.

Câu nói yêu thích nhất của tôi là, "Tôi chưa phải là người tôi muốn trở thành, nhưng thật may, tôi không phải là tôi của ngày hôm qua". Cuộc sống của tôi luôn có những thử thách để tôi vượt qua.

Cuộc sống mang đến thử thách cho tất cả chúng ta, ngay cả với những "người thầy thông thái". Theo tôi, thử thách là cơ hội để ta học hỏi và bộc lộ bản chất của mình. Mỉm cười khi đang ngồi trên bãi biển bên cạnh ngôi nhà nghỉ mát của mình là chuyện rất dễ dàng, nhưng bản tính của bạn sẽ bộc lộ khi bạn đương đầu với nghịch cảnh. Có lúc tôi hài lòng với bản thân và với cách tôi xử lý những thử thách của mình, có lúc thì không được như vậy.

Mặt khác, *Người tìm Oola* không phải là kẻ thất bại. Trên thực tế, anh ấy là một trong những người tích cực, tử tế, sáng tạo và tài năng nhất mà tôi từng gặp. Mục tiêu và ước mơ của chúng tôi gần như luôn giống nhau. Đó là lý do chúng tôi tái kết nối với nhau ba năm trước. Chúng tôi tò mò muốn biết tại sao cả hai lại ở những vị trí khác nhau đến thế trong đời. Quá trình tìm hiểu vấn đề này đã cho thấy những khác biệt giữa chúng tôi. Qua thời gian, tôi đã đưa ra nhiều lựa chọn và phát triển những đặc điểm thúc đẩy cuộc đời tôi đi lên và đi nhanh. Chúng tôi gọi đó là Chất xúc tác *Oola*.

Chúng tôi cũng nhận thấy *Người tìm Oola* đã vướng phải nhiều chướng ngại ngăn cản anh ấy có những bước tiến triển trong cuộc đời. Chúng tôi gọi đó là những Vật cản *Oola*. Nhận thức này vô cùng có ích trong việc thúc đẩy quá trình phát triển cá nhân của tôi, cũng như trong việc giúp *Người tìm Oola* quay lại con đường đúng.

Khi đọc quyển sách này, bạn sẽ có lúc đồng cảm với *Người tìm Oola* và có lúc kết nối với *Người thầy Oola*. James Truslow Adams từng nói, "Có quá nhiều điều tốt đẹp trong phần tồi tệ nhất của chúng ta, và cũng có quá nhiều điều tệ hại trong phần tốt đẹp nhất của chúng ta, nên rõ ràng là không ai trong chúng ta nên chỉ trích người khác".

Tất cả chúng ta đều có thành công và thất bại, có được và mất. Quyển sách này không phán xét. Mục tiêu của chúng tôi là mang đến nhiều góc nhìn khác nhau để chúng ta có thể đồng cảm, học

hỏi và phát triển. Hãy tìm hiểu xem bạn đang ở đâu, kết nối với khát vọng được trở nên tốt đẹp hơn, loại bỏ những Vật cản *Oola*, bơm đầy Chất xúc tác *Oola* và theo đuổi cuộc sống mà bạn mong muốn. Chúng tôi hy vọng qua việc chia sẻ những thành công, thất bại, kiến thức và trải nghiệm của mình, chúng tôi có thể giúp bạn tiến đến *Oola* nhanh hơn.

PHẦN 2
7 CHỮ F CỦA Oola

"Mọi thứ trong cuộc sống đều phải có sự cân bằng."

- Donna Karan

Chào mừng bạn đến với trọng tâm của quyển sách này. Hiểu được 7 chữ F của *Oola* là điều thiết yếu nếu bạn muốn có được cuộc sống mình ước mơ.

Mỗi chữ F đại diện một lĩnh vực then chốt trong cuộc sống. Đó là: Fitness - Sức khỏe, Finance - Tài chính, Family - Gia đình, Field - Sự nghiệp, Faith - Niềm tin, Friends - Bạn bè và Fun - Niềm vui. Có rất nhiều quyển sách viết chi tiết về tầm quan trọng và cách cải thiện từng lĩnh vực này. Đây không phải là mục tiêu của chúng tôi. Mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn hiểu và cảm thấy thích thú, đồng thời cung cấp đủ thông tin để bạn nhận ra những chữ F này là rất đáng quan tâm.

Chúng tôi cũng sẽ định nghĩa mỗi chữ F, đưa ra một vài góc nhìn từ trải nghiệm của mình về cách phát triển trong mỗi lĩnh vực đó, truyền đạt một số nguyên tắc vững chắc và một vài bí quyết giúp bạn vun đắp *Oola* trong những lĩnh vực mà bạn cảm thấy đang thiếu *Oola*.

Khi đọc qua những lĩnh vực này, bạn hãy tự đánh giá bản thân. Hãy tự hỏi: Mình đang mạnh ở chữ F nào? Mình còn yếu ở chữ F nào? Mình có cân bằng không? Bằng cách bắt đầu tìm hiểu câu trả lời cho những câu hỏi này, bạn sẽ sẵn sàng hơn cho phần cuối của quyển sách, nơi chúng tôi vạch ra ba bước đến với cuộc sống *Oola*.

Sau đây là tổng quan về từng chữ F:

1. **OOLA**FITNESS - SỨC KHỎE là mọi thứ liên quan đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của bạn. Tuy nhiên, chúng tôi chủ yếu tập trung vào cách bạn sử dụng cơ thể của mình và những gì bạn cung cấp cho cơ thể.

2. **OOLA**FINANCE - TÀI CHÍNH là tình trạng tài chính cá nhân, bao gồm thu nhập, chi tiêu, nợ nần (rất không *Oola*), đóng góp từ thiện và các khoản tiết kiệm/đầu tư.

3. **OOLAF**AMILY - GIA ĐÌNH là mọi thứ liên quan đến gia đình. Độc thân, đang cam kết với một mối quan hệ, đã kết hôn, đã ly hôn, đã có con, đang nuôi con riêng của chồng/vợ, đang sống trong gia đình nhiều thế hệ... tất cả đều thuộc lĩnh vực này.

4. **OOLA**FIELD - SỰ NGHIỆP là công việc, chuyên môn của bạn. Những người nội trợ cũng thuộc lĩnh vực này. Chúng tôi cho rằng công việc nội trợ là rất *Oola*. Sinh viên cũng nằm trong mục này.

5. **OOLA**FAITH - NIỀM TIN dựa trên lòng biết ơn và sự khiêm tốn, cũng như hiểu biết của bạn về mục đích sâu xa của chúng ta trong thế giới. Đức tin mang tính cá nhân, nhưng bạn không thể có Cuộc sống *Oola* nếu không có mục đích cao cả trong đời và không ưu tiên chữ F này.

6. **OOLA**FRIENDS - BẠN BÈ là những gì có tính xã hội. Ngay cả những mối quan hệ độc hại cũng cần được đề cập trong chữ F này.

7. **OOLA**FUN - NIỀM VUI khám phá niềm đam mê cá nhân của bạn trong cuộc sống. Điều này bao gồm việc có những niềm vui nho nhỏ mỗi ngày và đảm bảo bạn có kế hoạch thực hiện những việc trong danh sách "muốn làm" của mình trước khi những điều không thể tránh khỏi xảy ra.

Chương 3
Sức Khỏe Oola

Ăn ít hơn, vận động nhiều hơn, hay ngược lại - tùy bạn chọn!

"Hãy chăm sóc cơ thể.

Đó là nơi duy nhất bạn có để sống."

- Jim Rohn

Hơn hai mươi năm qua, từ "sức khỏe" đã được hiểu theo một hướng mới. Từ này bị lạm dụng đến mức ý nghĩa của nó gần như bị lệch hoàn toàn. "Sức khỏe" đã mất hết vẻ đẹp và sự lôi cuốn của nó.

Ngày nay, từ này có vẻ được dùng theo hai cách. Định nghĩa thứ nhất xoay quanh việc sức khỏe có ảnh hưởng như thế nào đến mọi việc bạn làm. Định nghĩa này tập trung vào cảm giác tốt đẹp, dáng vẻ ưa nhìn, khỏe mạnh và hiệu suất làm việc cao. Nó cũng hướng vào cách bạn vận động và những gì bạn đưa vào cơ thể. Đây là vóc dáng vừa đẹp để mặc chiếc quần jean bó sát, tôi cảm thấy mình gợi cảm... Đây chính là Sức khỏe *Oola*!

Định nghĩa thứ hai là những thứ vớ vẩn bạn thấy và nghe trên các phương tiện truyền thông và Internet. Hãy dùng loại thuốc này, uống nước trái cây kia, ốm xuống trước cuộc họp lớp, trở về size M ngay ngày mai và giảm hết số mỡ thừa để trở nên thon thả hơn, khỏe mạnh hơn! Rất không *Oola*.

Đây là một câu hỏi đáng suy ngẫm: Chăm chút sức khỏe của bản thân là khó hay dễ?

Và đây là câu trả lời phù hợp: Việc đó đơn giản, nhưng không dễ. Nếu năng lượng bạn nạp vào nhiều hơn lượng tiêu hao, cơ thể bạn

sẽ tích trữ năng lượng thừa. Nếu năng lượng bạn tiêu hao nhiều hơn lượng nạp vào thì cơ thể bạn sẽ giải phóng năng lượng. Bạn cũng cần lưu ý chất lượng của những gì mình đưa vào cơ thể.

Nghe thì đơn giản, nhưng hãy tin chúng tôi, việc này không hề dễ. Hãy nhìn xung quanh. Nếu đang sống ở thành phố, bạn và nơi bán thức ăn nhanh chứa hơn hai ngàn calorie rỗng không bao giờ cách nhau quá một dãy nhà. Nếu bạn sống ở thị trấn nhỏ hoặc vùng nông thôn, có lò vi sóng và tủ lạnh, bữa ăn hơn hai ngàn calorie rỗng tương tự cũng luôn sẵn sàng chỉ trong vòng ba phút.

Ngay cả khi bạn cố gắng ăn uống lành mạnh, cung cấp dưỡng chất thích hợp và tập thể dục thường xuyên, mọi nỗ lực của bạn có thể tan thành mây khói chỉ với đôi lần ghé vào quán cà phê để thưởng thức món cà phê đá xay ngon lành kia hoặc nhấm nháp khoai tây chiên, chiếc bánh kẹp thịt và ly Co-ca trên đường từ chỗ làm về nhà.

Chúng tôi hiểu. Chúng tôi thích đồ ăn ngon, thích cà phê và thích dẫn bọn trẻ đi xem phim, thưởng thức chiếc bánh pizza kiểu New York, kẹo M&M cùng bắp rang bơ. Vậy đó, nên như đã nói, chuyện này đơn giản, nhưng không dễ!

Nếu bạn đang đọc chương này và tìm kiếm giải pháp tiện lợi, dụng cụ thể thao mới nhất hoặc bài tập chạy bộ điên cuồng, bạn sẽ không tìm thấy chúng ở đây. Nhưng nếu bạn đang tìm kiếm những khái niệm giản đơn, kiến thức hữu dụng và nguồn cảm hứng giúp bạn phát triển *Sức khỏe Oola* của mình... thì hãy đọc tiếp nhé, bạn đi đúng đường rồi đấy.

NGƯỜI TÌM Oola

Khuynh hướng điệu đà

Tôi thừa nhận mình có khuynh hướng điệu đà. Có thể vì tôi lớn lên cùng bốn chị gái, hoặc do nuôi dạy bốn đứa con gái, nhưng đâu đó trong quá trình này tôi trở nên ý thức nhiều hơn về cơ thể của mình.

Nếu bạn là phụ nữ, đừng nổi cáu vì tôi dùng cụm từ "khuynh hướng điệu đà" - tôi nói điều đó với tất cả lòng tôn trọng. Nhưng các bạn phải thừa nhận các bạn là người mua quần bó để làm thon chỗ này và dùng áo nịt ngực để nâng chỗ khác. Các bạn dành cả giờ đồng hồ trước gương và mang những đôi giày khiến mình cao hơn cả tấc.

Nếu bạn là đàn ông, hãy thu lại nụ cười mỉa mai. Bạn có những bí mật và vấn đề nho nhỏ của riêng mình, hãy xử lý chúng và tôn trọng việc tôi sẽ, đúng hơn là phải thẳng thắn một chút để truyền đạt quan điểm của mình.

Hãy để tôi giải thích. Tôi nỗ lực cho sức khỏe vì hai lý do đơn giản. Thứ nhất, vì khuynh hướng điệu đà của tôi: tôi không thể chịu được dù chỉ là ý nghĩ bụng của mình sắp chảy xệ ra khỏi lưng quần. Chỉ cần cảm giác da mình hơi phồng ra cũng khiến tôi khó chịu và cảm thấy mình mập. (Tôi biết, tôi điệu đà quá.) Kệ đi, hãy để tôi nói tiếp. Biết đâu đây sẽ là liệu pháp chữa bệnh. Thỉnh thoảng tôi thật sự có thể cảm nhận ngực mình nẩy lên khi xe xốc nẩy, và đó là lúc tôi muốn dừng ngay lại để hít đất một trăm cái. Tôi sẽ không bao giờ để mình có nọng cằm - không bao giờ!

Thứ hai, tôi có quá nhiều điều muốn đạt được trong đời nên không đời nào tôi lại để sức khỏe kém, sự yếu ớt hoặc cảm giác già nua cản trở tôi hoàn thành những mục tiêu của mình và làm điều mình yêu thích. Tôi sẽ không để việc lười chăm sóc sức khỏe ngăn cản tôi đá bóng cùng bọn trẻ, chạy chơi cùng mấy đứa cháu, hoặc đi "phượt" khắp thế giới.

Mỗi giọt mồ hôi và mỗi lần đi qua quán cà phê mà không ghé vào đều đáng công vì hai lý do đó. Một lý do nghe có vẻ nông cạn, còn lý do còn lại có vẻ sâu sắc và ý nghĩa, nhưng cả hai đều thúc đẩy tôi phát triển *Sức khỏe Oola* của mình.

Vậy sức khỏe có thật sự quan trọng đến mức phải đạt được tất cả những điều này không? Có thể bạn bị thừa cân và vẫn nghĩ, "Tôi hài lòng với vẻ ngoài của mình. Tôi có thể chơi bóng rổ với bọn trẻ và hoàn toàn thỏa mãn với năng suất làm việc của mình". Tốt thôi.

Nhưng hãy để tôi kể với bạn một thí nghiệm nhỏ để làm rõ vấn đề. Vốn là người ưa mạo hiểm và thỉnh thoảng sẽ thử những điều mới mẻ, tôi muốn xem chuyện gì sẽ xảy ra với một người đàn ông khỏe mạnh ba mươi chín tuổi khi anh ta thả trôi mọi sự. Chuyện gì sẽ xảy ra với sức khỏe và hành trình theo đuổi *Cuộc sống Oola* của tôi nếu tôi ngừng tập thể thao trong bốn mươi ngày và ăn bất kỳ thứ gì tôi thèm? Hãy thử xem: trong bốn mươi ngày, tôi tăng gần mười ký và bắt đầu mắc chứng ợ nóng, tăng huyết áp, tăng hàm lượng cholesterol đến mức nguy hiểm. Đời sống tình dục của tôi tụt từ mức Ferrari xuống thành Vespa, và tất cả những chiếc đĩa bắt đầu chao đảo… tất cả! Đó là thử nghiệm của tôi để xem việc giữ gìn sức khỏe có quan trọng không. Giữ gìn sức khỏe là vô cùng quan

trọng! Hãy lưu tâm chữ F này, thành thật với bản thân và tình trạng hiện tại. Hãy tìm ra nguồn động lực cá nhân giúp bạn phát triển lĩnh vực sức khỏe của mình lên những cấp độ mới.

NGƯỜI THẦY Oola

Lần đầu chạy đến thùng thư

Năm 2004, tôi không thể chạy nổi hai cây số. Thật ra là tôi không thể chạy nổi đến thùng thư nhà mình.

Chính việc không thể chạy nổi đến thùng thư đã khiến tôi bắt đầu con đường phát triển *Oola*Fitness - Sức khỏe của mình. Tôi sống bên bờ hồ. Thùng thư không được gắn sát bên nhà mà nằm cuối con đường rải sỏi quanh co cách nhà khoảng một cây số. Vì tập trung học hành rồi đến lo sự nghiệp, sức khỏe của tôi mỗi năm một kém. Chuyện này diễn ra khá chậm, hoặc ít nhất là không đủ nhanh để tôi - và hy vọng là cả những người xung quanh tôi - chú ý. Nhưng quả thật là tình trạng sức khỏe của tôi đã dần xuống cấp.

Việc này giống như lần đầu tiên gặp lại người bạn cũ sau mười năm. Bạn nhìn họ và nghĩ, "Ôi chao, chắc chắn là họ đã già đi và tăng cân nhiều". Vì lý do nào đó, bạn không nhận ra người bạn đã lâu không gặp ấy cũng nghĩ về bạn y hệt như thế.

Một sáng nọ, tôi thức dậy và cần gửi thư. Thường thì tôi sẽ nhảy phóc lên chiếc xe địa hình của mình và mang thư đến thùng thư. Tiếng nói trong tâm trí tôi vang lên thường xuyên hơn trước. Đúng hơn là có hai tiếng nói, giống như một cảnh phim kinh điển của John Belushi trong Animal House. Tiếng nói chính diện cho tôi biết mình khỏe mạnh thế nào. "Anh không hề tệ ở độ tuổi này. Anh đâu có mập như người này hay người kia. Anh rất đàn ông. Hãy nhớ lại hồi đi học anh có thể..."

Tiếng nói phản diện lại kể một câu chuyện khác. "Anh bạn, anh đang mập lên. Chuyện đó đang diễn ra. Anh có bụng và ngực thì đang to lên kia kìa."

Đã đến lúc phải giải quyết mâu thuẫn. Tôi để chiếc xe ở yên trong bãi đỗ xe và xỏ đôi giày chạy bộ vào (thật ra là bất kỳ đôi giày nào có sẵn trong tủ). Tôi cột dây giày và chạy về phía thùng thư. Chạy mới được khoảng nửa đường, ngay đoạn hơi dốc, tôi kiệt sức. Tôi dừng lại, cúi gập người, hai tay ôm đầu gối và cong lưng thở hổn hển. Tôi thảm bại và rất xấu hổ. Đó là lúc tôi đối mặt với thực trạng sức khỏe đang xuống cấp của mình.

Vì "cuộc chạy bộ" quá tệ hại, tôi phát hiện mình cần nghiêm túc đánh giá sức khỏe của bản thân. Tôi quyết định phủi bụi cái cân và xem nó có thể cho tôi biết điều gì. Thế là tôi bước lên cân, và kim chỉ tám mươi chín ký, vượt khoảng mười lăm ký so với cân nặng lý tưởng của tôi. Đồng thời cân nặng này cũng sắp chạm ngưỡng nguy hiểm gần chín mươi ký. Nguy cơ này khiến tôi không thoải mái.

Khi đến ngưỡng này của cuộc đời, dường như người ta sẽ làm một trong hai việc. Một số người sẽ khoát tay và quy tất cả cho triết lý "Ai cũng chỉ sống một lần. Tôi sẽ sống theo cách mình muốn". Và khi nói "sống theo cách mình muốn", ý họ là "Tôi sẽ sa sút dần, tăng thêm vài ký mỗi năm, cho đến một ngày tôi nhìn lại và thấy mình đang tiêm thuốc điều trị tiểu đường, uống thuốc hạ huyết áp và mua quần áo ở những cửa hàng chuyên biệt".

Chuyện này xảy ra với đa số chúng ta. Thật may, tôi không nằm trong nhóm đó. Tôi đã chọn con đường khác. Tôi sẽ thay đổi. "Khoảnh khắc tám mươi chín ký" cộng với việc không chạy nổi đến thùng thư đã thôi thúc tôi quyết tâm cải thiện khía cạnh này trong cuộc sống của mình. Và khi đã quyết tâm, tôi sẽ theo đến cùng. Gia đình tôi nói là tôi không có "chế độ trung gian". Đối với tôi, hoặc là "tắt" hoặc là "mở". Công tắc sức khỏe của tôi giờ đây đang ở chế độ "mở".

Khi đó là đầu hè và tôi quyết tâm tham gia Giải Marathon Chicago vào mùa thu. Tôi tìm hiểu phương pháp tập luyện và cách chạy hết chặng đường marathon mà không bị chấn thương. Tôi đặt ra và tuân thủ kế hoạch tập luyện mà những người khác đã áp dụng thành công. Tôi chạy chín trăm tám mươi cây số trong mười tám tuần. Tôi chạy bất cứ khi nào có thời gian. Trước lúc mặt trời mọc. Sau khi mặt trời lặn. Tôi chạy giữa trận mưa lạnh 4,5°C và khi trời nắng nóng 38°C. Tôi nếm trải đủ kiểu chấn thương. Tôi bị căng những bó cơ mà tôi còn không biết mình có. Tôi mất sáu cái móng chân.

Và đây chắc chắn là một trong những ví dụ cho "nếu tôi có thể làm được thì ai cũng có thể làm được". Tôi không phải là vận động viên bẩm sinh. Môn thể thao thi đấu duy nhất tôi chơi hồi trung học là gôn, và tôi tham gia môn này chỉ vì tôi được chơi miễn phí. Tôi suýt không đủ khả năng được chọn vào đội.

Nhưng đối với việc chạy marathon, tôi đã tự hứa với bản thân, và tôi kiên quyết thực hiện.

Tôi đã làm được. Tháng Mười năm 2004, tôi đã hoàn thành chặng marathon đầu tiên của mình với thành tích ba giờ năm mươi bốn phút. Khá lắm đúng không? Khi tôi về đến nhà, cô con gái út của tôi ngây thơ hỏi, "Cha có thắng không ạ?". Sau một lúc ngẫm nghĩ xem việc là người thứ tám ngàn bảy trăm năm mươi tám hoàn thành đường chạy có được xem là chiến thắng hay không, tôi chỉ đáp, "Có đấy".

Vài tuần sau, khi cơn đau của những buổi tập luyện biến mất, tôi nhận ra mình đã có trải nghiệm tuyệt vời thế nào. Tôi cảm thấy sảng khoái, tôi giảm hơn bảy ký, tôi nhận định lại thứ mình từng xem là thử thách, và quan trọng hơn, thứ tôi có khả năng hoàn thành.

Cho đến hôm nay tôi vẫn tiếp tục phát triển *Oola*Fitness - *Sức khỏe* của mình. Kể từ năm 2004, tôi đã tham gia mười sáu cuộc thi marathon. Tôi không đếm nữa. Tôi kết hợp khả năng chạy bộ với sở thích du lịch của mình bằng cách tham gia chạy marathon ở các quốc gia khác. Tại Hy Lạp, tôi tham gia cuộc thi marathon "chính gốc" từ thị trấn Marathon đến thủ đô Athens. Tại Nairobi, tôi chạy cùng người Kenya. Dần dần chạy marathon không còn mang tính thách thức, tôi bắt đầu nhắm đến cuộc thi ba môn đường trường phối hợp - Ironman. Cho những ai chưa biết, cuộc thi đó bao gồm bơi bốn cây số, sau đó chạy xe đạp một trăm tám mươi cây số và cuối cùng là chạy bộ bốn mươi hai cây số nữa. Tôi đã đạt được danh hiệu "Ironman" năm 2010. Tôi dùng từ "đạt được", vì hãy tin tôi, nếu bạn hoàn tất một vòng Ironman, bạn xứng đáng đạt được danh hiệu đó. Đó là sự kiện đáng nhớ đối với tôi. Tôi vô cùng nể tinh thần kỷ luật cần có để hoàn thành một việc như vậy.

Trên đây là những chia sẻ của một gã mà mới sáu năm trước không thể chạy nổi từ nhà mình ra đến thùng thư.

Lợi ích của việc rèn luyện sức khỏe là vô kể và không chỉ ở một khía cạnh. Sức khỏe là cực kỳ quan trọng. Nếu quyết tâm phát triển lĩnh vực này, bạn không chỉ thu được lợi ích rõ ràng về sức khỏe, mà còn có thêm năng lượng, cải thiện tâm trạng, có dáng vẻ đẹp hơn, ngủ ngon hơn… Lợi ích nhiều không kể xiết và rất đáng để bạn theo đuổi.

BÍ QUYẾT SỨC KHỎE Oola

1. Hãy đơn giản

Đừng sa lầy vào những biện pháp cấp tốc và được thổi phồng. Điều gì đáng làm đều đáng được làm đúng. Phát triển Sức khỏe *Oola* là việc xứng đáng với tất cả mồ hôi, máu và nước mắt mà bạn bỏ ra. Nếu thật sự quyết tâm, có khi bạn sẽ trải nghiệm cả ba thứ đó - theo đúng nghĩa đen.

2. Nỗ lực nhiều hơn

Khi bạn quyết định rèn luyện sức khỏe, hãy tận dụng mọi cơ hội, chẳng hạn như chạy xe đạp hoặc đá bóng ở sân sau cùng bọn trẻ. Mỗi ngày đều có nhiều dịp để bạn tập thể dục. Rèn luyện thân thể không chỉ diễn ra trong phòng tập thể hình. Hãy nhớ: năng lượng tiêu hao phải nhiều hơn năng lượng nạp vào. Càng vận động thì bạn càng đốt cháy được nhiều năng lượng!

3. Ăn uống thông minh hơn

Nước uống có gas, khoai tây chiên, đường, quá nhiều bánh mì/ngũ cốc sạch cám đều không tốt. Trái cây, rau củ, thịt nạc, các loại hạt và đậu là tốt. Đừng giả vờ như bạn không biết cách ăn uống lành mạnh, và đừng tự hủy hoại khả năng này của bản thân. Hãy ăn vì bạn đói và chỉ để nạp năng lượng. Đừng ăn cho vui hoặc vì bạn đang buồn chán. Hãy lựa chọn thức ăn bổ dưỡng và ăn ít hơn lượng mà bạn có thể tiêu hao.

Hãy nghĩ rèn luyện sức khỏe là hành trình chứ không phải đích đến. Hãy hình dung bạn sống một cuộc đời đẹp và khỏe, thỉnh thoảng có những tối ăn pizza cùng gia đình, ăn bánh ngô và uống margarita với bạn bè, những ngày lười biếng nằm ườn trên trường kỷ. Quan trọng là "thỉnh thoảng". Thời gian còn lại bạn cần đơn giản hóa. Ăn ít hơn đốt và đốt nhiều hơn ăn!

Chương 4
Tài chính Oola

Chi tiêu ít hơn thu nhập.

"Thành công tài chính thường đến từ việc kiên trì thực hiện những việc nhỏ, chứ không phải từ những việc lớn nhưng thất thường."

-@Người thầy Oola

Sức khỏe Oola và Tài chính *Oola* có nhiều điểm tương đồng. Trong *Sức khỏe Oola*, chúng tôi kêu gọi "đốt năng lượng nhiều hơn nạp năng lượng". Trong *Tài chính Oola*, chúng tôi chỉ muốn bạn "chi tiêu ít hơn thu nhập". Cả hai điều này đều đơn giản về lý thuyết, nhưng không dễ thực hiện.

Khi nói đến tài chính cá nhân, nợ nần là vấn đề muôn thuở mà ai cũng biết nhưng ngại bàn đến. Nợ nần là chuyện tệ hại. Nợ nần rất không *Oola*. Chúng ta ghét nợ nần. Chúng ta loại bỏ những thứ mình ghét, vì vậy chúng ta nỗ lực thoát khỏi nợ nần. Việc này không hề dễ dàng hay nhanh chóng. Nhưng đây là việc rất đáng làm.

Vấn đề là nợ nần quá phổ biến trong xã hội đến nỗi chúng ta thấy nó hoàn toàn bình thường. Nợ nần không bình thường. Trên thực tế, nợ nần gần như là hiện tượng mới xuất hiện sau này. Hãy nhìn lại một hoặc hai thế hệ trước thôi. Ông bà chúng ta chi trả mọi thứ bằng tiền mặt. Ngoại lệ duy nhất là vay tiền để mua nhà. Thế hệ gần nhất là cha mẹ chúng ta, họ có thể chấp nhận vay tiền mua nhà, mua xe và thỉnh thoảng chi trả cho kỳ nghỉ hoặc sửa sang nhà cửa. Còn thế hệ chúng ta ngày nay thì sao? Tôi từng biết nhiều người trẻ cố gắng vay nợ chỉ để mua cho được chiếc điện thoại đời mới. Thật buồn cười.

Hãy có trách nhiệm với việc chi tiêu của bản thân. Tiến sĩ Danny Drubin đã nói về những "dấu gạch nối trong đời" trong quyển sách *Letting Go of Your Bananas* (tạm dịch: Buông mồi thoát bẫy). Ông nhớ lại cuộc đi dạo qua nghĩa trang và để ý tất cả những lời và con số được khắc trên mỗi tấm bia. Ông nhìn kỹ hơn và thấy dấu gạch nối giữa các con số.

Điều này khiến ông nhận ra cuộc đời rất ngắn ngủi và những gì bạn làm trong khoảng thời gian giữa những dấu gạch nối đó mới thật sự quan trọng. Tiến sĩ Drubin viết, "... hãy tận dụng từng ngày bằng cách buông bỏ những thứ không góp phần tạo ra tương lai tươi sáng mà bạn hình dung cho bản thân". Hãy sử dụng thời gian mà mình có được trên hành tinh này thật khôn ngoan - hãy nắm bắt từng dấu gạch nối.

Điều tương tự cũng đúng với tiền bạc. Bạn bước vào thế giới này với hai bàn tay trắng, và bạn ra đi trắng tay. Tiền sẽ đến và tiền sẽ đi giữa những dấu gạch nối của cuộc đời. Bạn sẽ kiếm được tiền, bạn sẽ chi tiêu và hy vọng bạn sẽ cho đi một ít (cho đi là việc rất *Oola*!). Những gì diễn ra giữa dấu gạch nối mới là quan trọng nhất. Nếu dùng tiền cho việc tốt, bạn sẽ thu hút thêm nhiều tiền hơn. Nếu bất cẩn hoặc vô trách nhiệm với tiền, bạn sẽ nhanh chóng phát hiện mình không còn xu nào. Hãy quản lý tốt số tiền bạn có.

Quan điểm chủ đạo của *Oola* là cân bằng và phát triển. Để phát triển *Tài chính Oola*, bạn phải học hỏi. Chúng tôi biết một anh bạn có sáu năm nghiên cứu vật dụng khảo cổ từ thế kỷ thứ sáu sau Công nguyên. Anh rất thông hiểu đề tài này. Vấn đề là anh không thể cân bằng ngân sách hay thậm chí là nắm bắt khái niệm ngân sách. Bạn có thể sống tốt mà không biết ý nghĩa của một bản khắc axit trên chiếc đĩa vỡ từ năm 587 sau Công nguyên. Nhưng bạn không thể xoay xở trong đời nếu mù tịt về vấn đề tiền bạc; nếu bạn không hiểu được điều này, *Cuộc sống Oola* sẽ lướt qua bạn. Càng biết nhiều, càng học nhiều, bạn càng có trách nhiệm và càng gặp nhiều thuận lợi.

NGƯỜI TÌM Oola

Hẹn hò với Halle Berry

Hãy thử hỏi đàn ông câu hỏi này: "Nếu có thể hẹn hò với bất kỳ người phụ nữ nào trên thế giới, anh sẽ chọn ai?". Bạn sẽ nhận được câu trả lời đa dạng từ Nữ hoàng Elizabeth đến nhân vật Fiona trong phim hoạt hình Shrek (đúng vậy, tôi từng nghe câu trả lời này rồi). Nhưng cứ thử đi, bạn sẽ thấy câu trả lời phổ biến nhất là

Halle Berry... Là Halle Berry! Thường thì sau khi trả lời là Halle Berry, họ sẽ nói tiếp về chuyện họ sẽ nói gì và làm gì với Halle Berry trong cuộc hẹn đầu tiên, và họ tự tin nàng sẽ phải lòng họ như thế nào.

Nhưng thật lòng mà nói, đa số những người này sẽ không biết phải làm gì nếu Halle Berry bước vào nhà hàng, ngồi bên cạnh họ và nói, "Chào anh, tôi là Halle". Điều đầu tiên mà họ sẽ làm là gọi cho anh bạn thân để kể về chuyện đang diễn ra. Kế tiếp, họ sẽ chụp ảnh để chứng minh cho anh bạn đó thấy đó thật sự là Halle Berry. Sau khi đăng ngay hình lên Facebook, họ sẽ không thể nặn ra lời trò chuyện nào, đầu óc họ chẳng nhớ được gì, và có thể họ còn bắt đầu cảm thấy khó chịu vì Halle ở đó. Trước khi họ kịp nhận ra, Halle sẽ rời đi và họ sẽ không bao giờ có cơ hội hẹn hò với cô ấy nữa.

Hồi tôi mới bắt đầu làm ra khoản tiền lớn khi ngấp nghé tuổi ba mươi, mỗi tờ chi phiếu giống như một cuộc hẹn hò với Halle Berry vậy - tôi không biết nên làm gì với nó. Tôi không biết làm thế nào để quản lý hoặc tiết kiệm khoản tiền đó, và cũng giống Halle Berry, nó nhanh chóng rời khỏi cuộc đời tôi.

Tôi chưa bao giờ học cách làm cho tiền bạc sinh sôi. "Tiền bạc là gốc rễ của mọi điều xấu xa" và "tiền không mua được hạnh phúc" là những ký ức sớm nhất của tôi về tiền.

Sau khi tụt dốc và đánh mất *Oola* hồi ba năm trước, tôi đã tập trung tìm hiểu về tài chính. Tôi tự tin là mình sẽ lấy lại được *Oola*; tôi tự tin là mình sẽ kiếm lại được tiền. Trong tất cả những gian nan mà tôi gặp phải khi lâm vào đường cùng, tình trạng thiếu tiền và khoản nợ khổng lồ chính là những sát thủ bậc nhất. Sau khi làm việc cực kỳ chăm chỉ và khôn ngoan, tôi tự hào tuyên bố tôi sắp trả hết nợ và có thể đảm bảo tương lai tốt đẹp cho bản thân và gia đình.

Nói đơn giản, nếu bạn chăm lo cho tiền bạc, tiền bạc sẽ không phụ lòng bạn.

NGƯỜI THẦY Oola

Không ai khác sống cuộc đời của bạn

Dù bạn thích hay không thì thành công vẫn thường được xã hội định nghĩa qua vật chất: chúng ta lái xe gì, sống ở đâu, làm nghề gì. Nếu mục tiêu của bạn là theo đuổi Cuộc sống *Oola*, trước hết bạn phải chống lại rất nhiều định nghĩa được chấp nhận rộng rãi

về thành công vật chất liên tục hằn sâu trong tiềm thức của chúng ta thông qua văn hóa và truyền thông.

Chúng ta là một xã hội gần như ám ảnh với vật chất và những cuộc ganh đua cho bằng chị bằng em. Kẻ thắng cuộc là kẻ xuống mồ với nhiều của cải nhất… Đùa hả? Đừng hiểu sai ý tôi, tôi thích một vài món đồ đẹp, tôi cũng có một vài món đồ đẹp, nhưng từ khóa ở đây là "một vài". Hãy có kiểm soát; hãy giữ số lượng đồ cân bằng và phù hợp với tình trạng tài chính của bạn. Sẽ luôn có thứ to hơn, tốt hơn, nhanh hơn và mạnh hơn. Chúng ta cần kiểm soát ham muốn theo đuổi vật chất, vì theo đuổi vật chất thường là hành trình bê tha và rỗng tuếch. Đừng cho rằng tôi đang bảo bạn phải cạo đầu đi tu và từ bỏ hồng trần. Hãy giữ một vài món mình thích, nhưng hãy kiểm soát và giữ tỷ lệ phù hợp; nói cho cùng thì đó cũng chỉ là vật chất. Tất cả những gì tôi nhận thấy khi tích cóp ngày càng nhiều đồ là việc đó chỉ khiến tôi mất nhiều thời gian bảo quản và soạn đồ làm từ thiện mỗi nửa năm một lần.

Đối với tôi, tôi đã luôn tự tranh đua với bản thân từ trước đến giờ. Tôi không quan tâm đến việc bằng chị bằng em. Vào năm đầu đại học, tôi đã viết ra những mục tiêu của mình. "Trả sạch nợ trước tuổi bốn mươi" là mục tiêu hàng đầu.

Có thể tôi may mắn được sinh ra trong gia đình sung túc, nhưng không phải kiểu giàu từ trong trứng. Gia đình tôi không nghèo; chúng tôi đủ sống nhưng còn lâu mới có thể gọi là giàu có.

Từ nhỏ, chúng tôi đã được dạy là gia đình sẽ chu cấp và chăm lo cho đến khi chúng tôi tốt nghiệp trung học, nhưng sau đó chúng tôi phải tự lo. Một số người tin là ký ức đầu tiên về tiền bạc sẽ có tác động lớn đến con đường tài chính của mỗi người. Đó là ký ức đầu tiên của tôi về tiền, và tôi luôn ghi nhớ thông điệp đơn giản đó. Tôi biết ơn bài học này. Bốn anh chị em chúng tôi đều tự xoay xở trong cuộc sống của mình, tự chăm lo cho bản thân và gia đình nhỏ của mình mà không cần sự hỗ trợ nào.

Tôi kết hôn vào năm cuối đại học. Vợ chồng tôi đều trẻ và phạm vài sai lầm về tiền bạc. Tôi tốt nghiệp đại học với khoản nợ sinh viên hơn năm mươi lăm ngàn đô-la, nhưng đó là chuyện từ trước rồi. Vợ tôi cũng có khoản nợ riêng. Chúng tôi vay nợ để mua chiếc xe mà lẽ ra không nên mua. Tôi mua ngôi nhà đầu tiên hoàn toàn bằng tiền vay. Thật ra tôi còn nhận được một chi phiếu sau khi chốt giao dịch, vì chú tôi là nhân viên môi giới bất động sản và ông đã cho tôi phần hoa hồng của ông. Đa số những hiểu biết của tôi đều không được học từ sách vở mà là từ cuộc sống, chẳng hạn

học từ những lựa chọn sai lầm của bản thân.

May mắn là nền kinh tế khi đó khá ổn định và tài chính của chúng tôi không đến mức lao đao. Khi rút kinh nghiệm từ sai lầm của bản thân và học hỏi từ những người xung quanh, chúng tôi bắt đầu thay đổi, từ từ tiến bộ và lèo lái đời sống tài chính của mình đúng hướng.

Dave Ramsey, tác giả nổi tiếng và là người dẫn chương trình phát thanh về chủ đề tài chính cá nhân, đã gọi phương pháp này là "Nồi hầm và lò vi sóng". Rõ ràng là trong những năm đầu chúng tôi đã đi theo kế hoạch tài chính "nồi hầm", và "nồi hầm" của chúng tôi hoạt động rất chậm. Nhiều lúc chúng tôi dường như không hề tiến triển, nhưng chúng tôi không ngừng cố gắng trả nợ bằng bất cứ cách nào có thể. Chúng tôi chỉ cảm thấy mình đang đi đúng hướng. Vì mọi khoản tiền dư đều được dành để trả nợ, những năm đó chúng tôi không hề dư dả. Để bạn hình dung rõ hơn, thời đó chúng tôi đi hai chiếc Ford Pinto (một chiếc đã banh) và một chiếc Ford Fairmont màu vàng giá năm trăm đô-la. Chiếc Fairmont xấu đến mức chúng tôi đã gọi nó là "Bingo", vì trông nó hệt như kiểu xe mà bà ngoại sẽ lái tới quầy lô tô vậy.

Tôi dành dụm tiền lẻ để đưa vợ đến cửa hàng pizza yêu thích của chúng tôi vào dịp sinh nhật của cô ấy mỗi năm (bọn trẻ nhà tôi vẫn không tin đó là sự thật). Ngân sách của chúng tôi khi đó có một mục gọi là "tiền vui vẻ". Mục này có khoảng mười lăm đô-la cho cả tháng. Đi ăn ngoài đã được xem là một dịp vui vẻ rồi, thế nên chúng tôi không cần nhiều cho khoản này. Điều buồn cười là khi ngẫm lại chương này của cuộc đời mình, tôi thường mỉm cười thích thú. Đó là khoảng thời gian đặc biệt.

Vượt qua thử thách giúp xây dựng tính cách và sự tôn trọng. Tương tự, nhiều năm sau chúng tôi vô cùng nể trọng các huấn luyện viên và những người thầy đã thử thách chúng tôi nhiều nhất. Quá trình vợ chồng tôi cùng nhau nỗ lực cho mục tiêu chung trong những năm đầu hôn nhân chính là một trong những bí quyết tạo ra thành công mà giờ đây chúng tôi cảm thấy rất biết ơn vì mình đã được trải nghiệm.

Chúng tôi duy trì phương án "nồi hầm", cần mẫn trả nợ từ ngày này qua ngày khác, tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác. Đến một ngày chúng tôi nhìn lại và thấy mình đã đến đích. Vào tháng mười một của năm bốn mươi tuổi, tôi đã viết tấm séc trả nợ cuối cùng. Chúng tôi đã sạch nợ - nợ vay mua nhà và tất cả những thứ khác! Thật khó tin. Nợ nần đã biến mất. Cách miêu

tả chính xác nhất mà tôi có thể đưa ra là chúng tôi cảm thấy "nhẹ như bay".

Không có thứ gì tôi từng mua có thể mang đến cảm giác sung sướng như cảm giác sạch nợ. Chúng tôi mất đến mười lăm năm. Vợ chồng tôi đã thề sẽ không bao giờ vay tiền vì bất kỳ lý do nào nữa. Thậm chí chúng tôi còn không có thẻ tín dụng. Chúng tôi quyết tâm đến mức như vậy đó.

Chúng tôi chia sẻ câu chuyện của mình không phải để ba hoa, mà là để cho bạn thấy điều khả thi. Việc này không dễ dàng, nhưng hoàn toàn khả thi. Lời khuyên duy nhất tôi có thể đưa ra dựa trên hành trình mười lăm năm của chúng tôi để sạch nợ là đừng ganh đua cho bằng bạn bằng bè; họ đâu có sống cuộc đời của bạn! Thay vào đó, hãy ganh đua với bản thân. Hãy sử dụng nguồn năng lượng và tiền bạc từng bị đặt sai chỗ để trở nên tốt hơn mình trước đây. Tôi từng nghe ai đó nói, "Không có gì cao quý khi chứng tỏ bản thân hơn người; sự cao quý đích thực nằm ở việc tiến bộ hơn chính mình trước đây". Nếu khoản nợ kếch xù là vấn đề của bạn, hãy kiên trì giải quyết nó từng chút một!

Tôi biết rõ những gì bạn sẽ phải từ bỏ để giải quyết nợ nần. Bạn sẽ phải từ chối mua cho bản thân và gia đình những gì người khác có. Nếu lắng nghe những người hiểu lẽ đời, bạn sẽ nhanh chóng hiểu là thành công đích thực trong cuộc sống không đến từ chiến tích vật chất mà đến từ sự mãn nguyện. Sự mãn nguyện được giải thích rõ ràng nhất qua một đoạn trích trong Đạo đức kinh của Lão Tử:

"Nếu nhìn vào người khác để tìm sự mãn nguyện thì ta sẽ không bao giờ thật sự được mãn nguyện. Nếu hạnh phúc của ta lệ thuộc vào tiền bạc, ta sẽ không bao giờ hạnh phúc với chính mình. Hãy hài lòng với những gì mình có; hãy hân hoan đón nhận bản chất của vạn vật. Khi nhận ra mình không thiếu thốn thứ gì, khi đó bạn có được cả thế giới."

Tái bút: Đừng mắc nợ... (Phần này là tôi thêm vào).

BÍ QUYẾT TÀI CHÍNH Oola

1. Không nợ nần

Nợ là gánh nặng. Nợ là tồi tệ. Chúng ta có thể chấp nhận khoản vay thế chấp mua căn nhà đầu tiên, nhưng chỉ vậy thôi, và chỉ khi số tiền đó hợp lý. Hãy tin chúng tôi, bởi chúng tôi từng mắc nợ và đang không mắc nợ. Cuộc sống tốt đẹp hơn nhiều khi không có

nợ. Việc này không dễ dàng, nhưng hãy trả hết nợ, bạn sẽ thấy sự đảm bảo tài chính mà bạn gặt hái sau khi hoàn thành quá trình này là rất ngọt ngào.

2. Hãy là người quản lý tiền thông minh

Hãy coi sóc những đồng tiền đến với bạn. Hãy quản lý tốt phần tiền mà bạn may mắn có được. Chúng ta đến cuộc đời này với hai bàn tay trắng và sẽ rời đi mà không mang theo được thứ gì. Nếu bạn làm điều tốt đẹp và có trách nhiệm với đồng tiền của mình, ngày sẽ càng có thêm nhiều tiền đến với bạn. Chúng tôi đã trực tiếp trải nghiệm điều này.

3. Hãy học hỏi

Đừng trốn tránh. Hãy chú ý, tìm hiểu về tiền bạc. Có rất nhiều nguồn thông tin về chủ đề này. Hãy theo dõi thu nhập và chi tiêu của mình. Hãy lập ngân sách. Hãy lên kế hoạch trước. Hãy để dành tiền cho những trường hợp cấp bách và những dự định tốn kém (du lịch, nghỉ lễ, học phí đại học, đám cưới, v.v.). Quyển sách của *Dave Ramsey, The Total Money Makeover* (tạm dịch: Thay đổi tài chính cá nhân) là một khởi điểm tốt.

Chương 5
GIA ĐÌNH Oola

Yêu thương. Dìu dắt. Cam kết.

"Gia đình là điểm mạnh

và cũng là điểm yếu của tôi."

- Aishwarya Rai Bachchan

Gia đình được định nghĩa là những người có quan hệ huyết thống, hôn nhân hoặc nghĩa dưỡng. Đây là những người mà bạn tương tác thường xuyên. Trong một số trường hợp là phải tương tác thường xuyên, dù muốn hay không.

Nếu xác định một mối quan hệ bạn bè là tiêu cực và quyết định từ bỏ, bạn chỉ cần không trả lời email, chặn số điện thoại và hủy kết bạn với họ trên Facebook là xong. Nhưng đối với gia đình thì vấn đề phức tạp hơn một chút.

Tất cả các mối quan hệ cha mẹ, con cái, họ hàng, kể cả mẹ kế, cha dượng,... đều vĩnh viễn thuộc về phạm trù gia đình. Vậy bạn cần tập trung năng lượng phát triển vào đâu trong lĩnh vực này? Có quá nhiều mối quan hệ và mỗi mối quan hệ lại có động lực khác nhau.

Chúng tôi khuyến khích mọi người nhìn nhận mối quan hệ gia đình như một chuỗi những chiếc vòng, trong đó chiếc vòng ở giữa đại diện cho phần cốt lõi. Càng ra ngoài thì những chiếc vòng càng lớn hơn. Những mối quan hệ cốt lõi là những mối quan hệ thân thương nhất đối với bạn. Nếu bạn đã kết hôn, mối quan hệ cốt lõi sẽ là vợ/chồng và các con. Nếu bạn độc thân, mối quan hệ cốt lõi có thể là cha mẹ hoặc anh chị em.

Bạn cũng có thể thêm vào vòng tròn cốt lõi một người ông/bà, người dì hoặc người anh em họ đặc biệt nào đó. Bạn quyết định ai hiện diện trong vòng tròn cốt lõi của mình.

Khi những vòng tròn mở rộng ra bên ngoài, các mối quan hệ vẫn là quan hệ gia đình nhưng mối liên kết sẽ giảm dần. Cô dì, chú bác và anh em họ là ví dụ cho vòng tròn thứ hai của quan hệ gia đình.

Vòng tròn thứ ba trở đi có thể đại diện cho họ hàng xa. Đó là những người có quan hệ huyết thống với bạn nhưng thỉnh thoảng mới liên lạc với nhau vào những dịp cưới hỏi, lễ tết hoặc sum họp gia đình.

Khi làm xong bài tập này, bạn có thể cảm thấy mức độ cảm xúc giảm dần từ vòng tròn cốt lõi ra những vòng tròn bên ngoài. Các mối quan hệ gia đình rất có sức ảnh hưởng. Giống bất kỳ dạng ảnh hưởng nào khác, quan hệ gia đình có thể được sử dụng để làm điều tốt hoặc điều xấu.

Nếu có được tình yêu thương thuần khiết từ mối quan hệ gia đình lành mạnh, bạn sẽ phát triển được lĩnh vực này và tiến đến *Oola*.

Tuy nhiên, chúng tôi cần cảnh báo bạn một điều. Những mối quan hệ độc hại cũng thường xuất hiện ở đây. Trong quá trình tiến đến *Oola*, bạn cần xác định và xử lý những mối quan hệ độc hại này.

Hãy đối mặt với vấn đề, dù đó là vạch rõ ranh giới hay tha thứ những sai lầm đã gây tổn thương trước đây. Nếu không, độc tính của các mối quan hệ có thể xâm nhập vòng tròn cốt lõi của bạn, phát tán như vi-rút, đòi hỏi sự chú ý và phân tán sự tập trung của bạn vào những mối quan hệ cốt lõi lành mạnh.

NGƯỜI TÌM Oola

Cuộc sống sau ly hôn

Tổng tài sản của Jeff Foxworthy được ước tính khoảng một trăm triệu đô-la, và ông nổi tiếng với câu đùa "bạn có thể là một kẻ định kiến nếu…". Giáng sinh vừa rồi, tôi đang nghỉ ngơi trong phòng khách thì vô tình nghe con và mấy đứa cháu của tôi chơi trò "kẻ định kiến". Tôi bắt đầu "chế" lại câu nói đùa của bọn trẻ và tự nghĩ ra những câu đùa khác. Tôi nghĩ được vài câu rất hay. Ví dụ, nếu xe của bạn bị kéo đi trong khi nó không bị hỏng và bạn cũng không đỗ xe sai quy định, rất có thể *Tài chính Oola* của bạn đang xuống thấp. Nếu chi trả cho một hình xăm bằng thẻ tín dụng và

hưởng lãi suất không đồng trong vòng mười hai tháng, rất có thể Tài chính *Oola* của bạn có thể đang rất tồi tệ. Nếu áo sơ-mi của bạn không thể che được bụng của bạn theo đúng thiết kế của nó, rất có thể *Sức khỏe Oola* của bạn có thể đang tuột dốc.

Còn nhiều nữa, nhưng câu tôi thích nhất, chủ yếu vì ý nghĩa của nó, là "Nếu danh xưng mới của bạn là *người có trách nhiệm nuôi con sau ly hôn* hoặc *vợ/chồng cũ*, nghĩa là Gia đình *Oola* của bạn đang xuống thấp!".

Ly hôn không phải là khái niệm quen thuộc với tôi, và tôi đã mặc định là ly hôn có liên quan trực tiếp đến sự yếu kém và thất bại. Tôi đã được dạy hôn nhân là mãi mãi, cho đến khi cái chết chia lìa hai người, và hôn nhân thì sẽ có con. Ít ra thì tôi đã làm đúng phần sau.

Ông bà và cha mẹ tôi đều duy trì hôn nhân trọn đời, và họ đều có những cuộc hôn nhân tuyệt vời. Cha tôi vẫn tình tứ, thường xuyên tặng hoa cho mẹ tôi và luôn cho rằng mẹ tôi là người phụ nữ đẹp nhất trên đời. Ông bà nội ngoại của tôi đều đã bước qua kỷ niệm năm mươi năm ngày cưới. Tôi may mắn được học về gia đình từ những người thầy giỏi nhất. Ngay từ nhỏ tôi đã cam kết sẽ chăm lo cho gia đình mình.

Thật không may, sau mười bảy năm kết hôn, tôi có cả hai danh xưng cho mình: "chồng cũ" và "người có trách nhiệm chăm sóc con chung". Tôi cảm thấy thất bại và xấu hổ. Nhưng phần khó khăn nhất là nói với bọn trẻ về chuyện ly hôn. Đến tận hôm nay, cảm xúc đó vẫn là cảm xúc đau đớn và căng thẳng nhất mà tôi từng cảm nhận. Ánh mắt và những phản ứng của các con cho thấy chúng đang bị tổn thương.

Đêm đó, sau khi bọn trẻ đã ngủ và tôi rời nhà đến khách sạn, tôi đã quyết tâm duy trì mối quan hệ gia đình mãi mãi, bất kể có chuyện gì xảy ra. Tôi viết ra mọi việc mà tôi sẽ làm với vai trò người cha trong hoàn cảnh này. Tôi nhớ lại những việc cha và ông tôi làm, và tôi bắt đầu viết. Danh sách việc tôi sẽ làm cho gia đình mình (bao gồm vợ cũ của tôi) là:

• Tiếp tục đi nhà thờ cùng nhau.

• Mỗi tháng cùng ăn cơm với nhau bốn lần như một gia đình.

• Sum họp vào dịp Giáng sinh và các dịp lễ khác càng nhiều càng tốt.

• Không bao giờ cãi nhau với mẹ bọn trẻ và không bao giờ nói xấu cô ấy trước mặt con.

• Làm việc chăm chỉ để tiếp tục chu cấp cho gia đình.

Cho đến hôm nay, ba năm sau khi ly hôn, tôi vẫn tuân thủ năm quy tắc này. Chúng tôi không phải là một gia đình ly hôn điển hình như người ta vẫn thấy. Tôi cảm thấy chúng tôi trở nên tốt đẹp hơn nhiều và có ý thức nỗ lực để phát triển lĩnh vực *Oola* này.

NGƯỜI THẦY Oola

Chiếc mô-tô và trại Man Camp

Tôi may mắn có được cha mẹ tuyệt vời. Mẹ dạy tôi cách yêu thương và hiểu cuộc sống là một cuộc phiêu lưu tuyệt vời để khám phá. Mẹ dạy tôi rằng chúng ta đều bình đẳng trong mắt Thượng đế, không ai tốt hơn, không ai tệ hơn. Cha dạy tôi tự tin vào bản thân, tôn trọng người khác, sống chính trực và làm việc chăm chỉ để chăm lo cho gia đình. Phần cuối cùng đó, phần "chăm lo" đó đã ăn sâu vào tâm khảm tôi. Mãi đến sau này...

Tôi thấy cha dậy sớm, về nhà muộn, thay quần áo và đi làm thêm. Ông làm việc cả các ngày cuối tuần. Ông cần cù làm việc để chăm lo cho chúng tôi. Ông thậm chí còn nhận thêm việc ở hội đồng thị trấn để có thể đưa cả nhà đi nghỉ mát mỗi năm. Ông làm việc cật lực để mẹ có thể ở nhà với chúng tôi. Đó là cách sống mà họ thích. Đó là cách sống mà chúng tôi đều thích. Chúng tôi không hề giàu, nhưng chúng tôi cảm thấy không thiếu thốn điều gì. Chúng tôi cảm thấy được yêu thương.

Vợ tôi là một người bạn đời tuyệt vời của tôi và là người mẹ chu đáo của các con tôi. Cô ấy thích vai trò làm mẹ và không muốn rời bỏ trọng trách này. Cô ấy là một người mẹ chuyên nghiệp. Có thể tôi hơi thiên vị một chút, nhưng tôi tin khó có thể tìm được một người vợ, người mẹ tốt hơn cô ấy. Cô ấy ủng hộ tôi, nhẫn nại với những khuyết điểm của tôi và nhận ra sự cải thiện không ngừng của tôi.

Hồi mới kết hôn, chúng tôi ổn định trong vai trò truyền thống theo gương cha mẹ mình. Vợ tôi chăm sóc các con, và tôi đi làm kiếm tiền.

Đâu đó trong quá trình này, qua nhiều ví dụ khác nhau, tôi đã tự hình thành quan điểm riêng về người đàn ông "trụ cột gia đình". Đó là người làm việc chăm chỉ, chu cấp cho gia đình, để chi phiếu

trên bàn vào mỗi thứ Sáu, sau đó rúc vào "ổ" của mình, làm việc trên máy tính và xem ti-vi thư giãn để có thể tiếp tục chiến đấu vào thứ Hai tuần sau.

Lúc đó không ai trong chúng tôi nghĩ mô hình này có gì sai. Cũng như đối với nhiều chuyện khác, trực giác mách bảo tôi có thể làm một người cha tốt hơn. Phương châm của hành trình *Oola* là cân bằng và phát triển. Tôi cảm thấy mình có thể phát triển trong vai trò trụ cột gia đình. Tôi cảm thấy mình có thể tiến lên đẳng cấp cao hơn. Cảm giác đó cứ đeo bám, nhưng vì không ai phàn nàn gì nên chúng tôi cứ tiếp tục như thế cho đến một ngày mùa thu ba năm trước.

Tôi đang lái xe đưa bọn trẻ đi học. Đó là ngôi trường tốt nhưng cách nhà chúng tôi khoảng hai mươi lăm phút chạy xe. Chúng tôi chọn tuyến đường cao tốc đông đúc có tám làn xe, bốn làn xuôi và bốn làn ngược chiều. Đó là một buổi sáng bình thường với những cuộc trò chuyện bình thường. Và rồi chúng tôi nhìn thấy nó…

Tôi phải nhắc lại rằng tôi là trụ cột gia đình kiểu cổ điển. Trong tất cả những ưu điểm mà tôi tự cho rằng mình có, tôi có niềm tin méo mó là, vì tôi là người duy nhất kiếm tiền nuôi gia đình nên tôi có thể mua bất cứ thứ gì mình muốn. Tôi có "chủ nghĩa đàn ông" từ trong cốt lõi.

Nếu chiếc xe đó có động cơ, tôi muốn có nó. Nếu nó có động cơ to, tôi thật sự muốn có nó. Nếu nó có động cơ to và vẻ ngoài bắt mắt, tôi mua nó. Tôi có một chiếc Chopper màu đen cực đẹp được đặt theo yêu cầu. Tôi "lên cấp" xe mô-tô của mình và chiếc Chopper đó chính là chiến lợi phẩm của tôi. Tiếng động cơ nghe rất ngầu. Khi tôi nổ máy, tiếng động cơ vang vọng khắp nhà xe và mùi nhiên liệu khiến cho cơ thể tôi lâng lâng sung sướng. Điều đó giống như phép chữa bệnh đối với tôi. Đường nét của chiếc xe cũng ngầu như tiếng động cơ của nó. Đó là chiếc xe khiến bạn phải ngoái nhìn. Tôi từng nghe người ta nói, "Đừng yêu những gì không thể đáp lại tình cảm của bạn". Điều đó có thể đúng, nhưng chiếc xe này có thể thách thức câu nói đó.

Quay trở lại thời điểm tôi đang lái xe đưa con đi học. Chúng tôi đang chạy tốc độ cao trên đường cao tốc. Xe cộ đông đúc, chiếc chạy chậm nhất cũng phải đến 100 km/ giờ. Chúng tôi nhìn sang phía bên bốn làn đường chiều ngược lại. Khoảng cách khá xa, nhưng cảnh tượng trông như nước biển đang rẽ ra. Dòng xe cộ giờ cao điểm như đang bị dạt sang hai bên.

Ô-tô, xe tải, xe bán tải đều chạy vào hai làn bên trái và bên phải, chừa hai làn giữa trống trơn. Tất cả những gì chúng tôi có thể thấy trong khoảng trống đó là những tia lửa. Khi nối đuôi nhau đến gần hơn, chúng tôi nhìn thấy một chiếc mô-tô bẹp dúm. Ngay phía sau chiếc xe là một người đàn ông nằm sóng soài trên đường, hai tay giơ lên như thể cố ngăn dòng xe cán qua ông. Tất cả diễn ra chỉ trong một giây; nhưng cảm giác như một năm.

Chúng tôi như chết lặng.

Gia đình tôi đã cố ép tôi bán chiếc mô-tô từ lâu rồi. Tôi luôn từ chối với cùng một lý lẽ, "Tôi kiếm tiền nuôi gia đình, tôi có thể mua và làm bất kỳ việc gì mình muốn". Tôi không cố tình tỏ ra ích kỷ.

Nhưng tôi đã thật sự ích kỷ. Tôi chỉ nghĩ tới bản thân. Tôi chưa bao giờ nghiêm túc nghĩ xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu người nằm trên đường cao tốc hôm đó là tôi. Tôi sẽ bỏ lại bốn đứa trẻ mồ côi cha và một cô vợ ngọt ngào chịu cảnh góa bụa.

Khi xe cứu hộ lao đến hiện trường, cô con gái lớn của tôi hỏi, "Cha sẽ bán chiếc mô-tô chứ ạ?". Tôi không nói tiếng nào. Sau khi đưa bọn trẻ đến trường, tôi về nhà và lập tức đăng bán chiếc xe trên trang web bán đồ cũ. Tôi bán nó thấp hơn giá thị trường ba ngàn đô-la. Tôi muốn bán thật nhanh trước khi đổi ý. Tôi đã bán được chiếc xe ngay tối hôm đó.

Chứng kiến tai nạn mô-tô hôm đó là sự kiện kết thúc giai đoạn ích kỷ trong vai trò làm chồng, làm cha của tôi. Tôi được truyền cảm hứng bước ra khỏi vai trò mặc định của mình - vai trò trụ cột gia đình truyền thống. Tôi cân nhắc nhu cầu của cả gia đình khi đưa ra những quyết định lớn. Tôi tìm cách để cải thiện và phát triển. Hành trình này đã đưa tôi đến với trại rèn luyện thể lực và phiêu lưu mạo hiểm Man Camp do nhà thờ tổ chức.

Tôi đã bị thuyết phục (có chút ép buộc) rời khỏi thành phố và những tiện nghi tại nhà riêng để tham dự Man Camp, chương trình dành riêng cho đàn ông. Không chỉ phải từ bỏ những tiện nghi cơ bản nhất ở nhà (ví dụ: Internet, máy điều hòa, v.v.), mà tôi còn bị buộc phải rời khỏi vùng thoải mái về lòng tin của mình.

Tôi cố gắng không phán xét, hay chính xác hơn là không định kiến. Tuy nhiên, sẽ là không trung thực nếu tôi không cho bạn biết là tôi có định kiến về hình ảnh những người đàn ông tham gia trại Man Camp. Tôi hình dung một gã mặc quần soóc ka-ki, vớ

đen, giày chạy bộ, mặc áo thun bỏ vào quần và đeo dây nịch màu nâu quanh cái bụng hơi xệ.

Tôi thuộc kiểu đàn ông thích chạy xe mô-tô địa hình, mặc áo thun, đội mũ lưỡi trai và mang dép lê. Tôi không nghĩ mình phù hợp với nơi đó. Tôi không chỉ có định kiến về dáng vẻ bên ngoài, mà còn có định kiến về tính cách nữa. Tôi nghĩ mình sẽ gặp những người cuồng Kinh thánh và giao tiếp vụng về đến buồn cười, những người không có điểm tương đồng nào với tôi.

Nhưng tôi thừa nhận mình đã sai. Sai hoàn toàn.

Tại Man Camp, tôi đã gặp những người đàn ông đích thực. Không phải kiểu đàn ông mà nền văn hóa khiến chúng ta muốn trở thành, mà là những người đàn ông chân chính biết quan tâm đến niềm tin, vợ con, cộng đồng và những gì mà họ sẽ để lại.

Tại Man Camp, tôi đã học được ba điều:

1. Đàn ông đích thực rất khiêm tốn

Khiêm tốn không có nghĩa là yếu đuối. Trên thực tế, khiêm tốn là tự tin, sự tự tin thầm lặng. Điều đó nghĩa là không cần được công nhận khi làm việc tốt. Nghĩa là cùng gánh vác trách nhiệm. Những nét tính cách rất đàn ông. Chúng thật sự tồn tại. Tôi đã nhìn thấy chúng ở những người đàn ông tại Man Camp.

2. Đàn ông đích thực biết tha thứ

Họ tha thứ cho những người làm tổn thương họ, đồng thời, cũng không kém phần quan trọng, họ tha thứ cho bản thân, cho những yếu kém và thất bại của chính mình.

3. Đàn ông đích thực nỗ lực tạo ra di sản

Trong những ngày giữ vai trò trụ cột gia đình kiểu cổ điển, khi nghĩ về việc để lại điều gì đó cho gia đình, tôi thường nghĩ đến một dạng tiền bạc (ví dụ, di chúc). Những người đàn ông tại Man Camp mong muốn để lại thứ gì đó sâu sắc hơn và cao quý hơn. Họ đầu tư thời gian và năng lượng của mình vào thế hệ đàn ông kế tiếp, truyền lại các giá trị cốt lõi, những bài học đạo đức để tạo ra thế hệ kế thừa gồm những người đàn ông mạnh mẽ.

Tôi đã học được từ Man Camp những điều cần thiết để trở thành người đàn ông đích thực. Man Camp đã thay đổi vĩnh viễn định nghĩa của tôi về đàn ông. Tôi đã gặp những người đàn ông đóng

vai trò là nhà lãnh đạo tinh thần trong gia đình. Điều đó thật tuyệt vời, và tôi muốn làm được như vậy. Tôi nhận ra rằng cho đến thời điểm đó, tôi đã thất bại trong vai trò nhà lãnh đạo tinh thần của gia đình mình, và tôi biết mình cần phải cải thiện. Kể từ khi cậu con trai mười tám tuổi của tôi cùng leo núi với tôi và muốn quay lại vào năm sau, tôi đoán mình đã đi đúng đường.

BÍ QUYẾT GIA ĐÌNH Oola

1. Yêu thương

Tình yêu thương rất đẹp và là điều cần thiết để có một Cuộc sống *Oola*. Trao đi yêu thương, nhận lại yêu thương. Tha thứ khi bị tổn thương. Chấp nhận sự tha thứ khi nó hiện diện. Buông bỏ khi cần thiết, ví dụ như khi các con của bạn rời nhà đi theo con đường riêng của chúng. Hãy đảm bảo tình yêu thương này là thuần khiết, vô điều kiện, vô vụ lợi. Tình yêu thương thuần khiết sẽ thúc đẩy bạn đến với *Oola*; còn tình yêu thương độc hại sẽ cản đường bạn.

2. Dìu dắt

Bất luận vai trò của bạn trong gia đình là gì, hãy dìu dắt bằng cách nêu gương. Hãy dìu dắt để truyền cảm hứng cho người khác ngày càng tiến bộ. Vai trò của người dìu dắt này đòi hỏi tinh thần trách nhiệm rất cao, nhưng phần thưởng cũng rất tuyệt vời.

3. Cam kết

Hãy có cam kết với gia đình. Đừng để cuộc sống diễn ra vô nghĩa. Hãy chủ động và tham gia vào các hoạt động của gia đình. Các mối quan hệ gia đình lành mạnh sẽ góp phần đưa bạn đến với *Oola*. Các mối quan hệ gia đình tiêu cực sẽ cản đường bạn. Nếu bạn đầu tư và giữ vai trò chủ động trong gia đình, bạn đang đầu tư cho cuộc sống mơ ước của mình.

Chương 6
Sự nghiệp Oola

Nếu không yêu, hãy từ bỏ.

"Lời khuyên về công việc tốt nhất mà tôi nhận được là hãy tập trung và tiếp tục tiến về phía trước."

- Jyga

Sự nghiệp Oola là công việc, nghề nghiệp của bạn. Đa số mọi người dành khoảng một phần ba thời gian làm việc của mình để cống hiến cho lĩnh vực này. Nếu bạn làm công việc nội trợ thì thời gian đó gần như là 100%.

Sự nghiệp Oola có hai phần: 1) công việc chính để kiếm sống, và 2) công việc mơ ước. Đa số chúng ta đều có một công việc để kiếm sống. Nhiều người khát khao có được công việc mơ ước. Một vài người đủ may mắn để đạt được điều đó.

Công việc kiếm sống là việc mà bạn làm để trang trải cuộc sống. Đó không phải là đam mê của bạn nhưng sẽ giúp bạn thanh toán hóa đơn sinh hoạt phí.

Công việc mơ ước là việc mà bạn khao khát được làm. Nếu tiền không phải là vấn đề thì bạn sẽ muốn làm gì? Bạn cảm thấy thôi thúc làm điều gì? Đối với một số người thì đó là khởi nghiệp, trở thành tác giả, ở nhà chăm con, làm bác sĩ, hay thậm chí là trở thành lính cứu hỏa.

Trong quyển sách bán chạy *Quitter* (tạm dịch: *Kẻ bỏ việc*), tác giả Jon Acuff đề cập đến áp lực mà nhiều người trong chúng ta cảm thấy giữa công việc kiếm sống và công việc ước mơ, đó là khoảng cách giữa việc bạn phải làm và việc bạn thích làm. Ông khuyến

khích chúng ta theo đuổi công việc mà mình mơ ước, nhưng chỉ khi ta có một kế hoạch rõ ràng.

Chúng tôi từng biết nhiều người đã bỏ công việc kiếm sống trong một phút chán chường để theo đuổi công việc mơ ước mà lại chẳng có kế hoạch nào để nối liền khoảng cách giữa hai công việc. Đó là một quyết định không ổn lắm.

Theo đuổi điều mình yêu thích là rất *Oola*. Nhưng hãy nhớ ba điểm sau đây:

1. Xác định việc bạn muốn làm.

2. Tìm cách để bạn được trả lương cho công việc đó.

3. Xây dựng kế hoạch cụ thể cho quá trình chuyển đổi.

Cảnh báo: Đừng nhảy từ công việc kiếm sống sang công việc ước mơ cho đến khi bạn có kế hoạch vững vàng cho sự chuyển đổi này, nếu không bạn sẽ khiến các chữ F khác của *Oola* rơi vào tình trạng căng thẳng.

Nếu không nhìn thấy lối thoát, hoặc nếu bạn hài lòng với công việc kiếm sống của mình, không có gì phải lo lắng. Lao động là vinh quang. Nếu bạn xác định mình sẽ làm công việc này, hãy làm với phong cách riêng của bạn.

Có một câu chuyện ngụ ngôn về ba người thợ cắt đá. Chuyện kể rằng có ba người thợ làm việc tại một mỏ đá. Vào một ngày nọ, một vị khách đến thăm mỏ đá. Ông bước về phía người thợ thứ nhất và hỏi, "Anh đang làm gì vậy?".

Người thợ thứ nhất trả lời có vẻ chán nản, "Ý ông là sao? Tôi đang làm gì hả? Ông không thấy hay sao? Tôi cắt đá. Tôi đến đây lúc bảy giờ sáng, về lúc sáu giờ chiều, và suốt cả ngày tôi toàn cắt đá".

Vị khách đi đến chỗ anh thợ cắt đá thứ hai và hỏi, "Này anh bạn, tôi hỏi anh một câu được không? Anh đang làm gì vậy?".

Người thợ thứ hai đưa tay quệt mồ hôi trên trán và đáp, "Ông muốn biết tôi đang làm gì à? Tôi đang kiếm tiền lo sinh hoạt phí. Đó là những gì tôi đang làm. Tôi có đến mấy miệng ăn phải nuôi, tiền nhà phải trả, quần áo phải mua. Tôi làm việc để kiếm tiền thanh toán các hóa đơn".

Vị khách đến bên anh thợ thứ ba và hỏi, "Tôi hỏi anh một câu

được không? Anh đang làm gì vậy?".

Người thợ thứ ba cũng đưa tay quệt mồ hôi, cầm lấy đồ nghề và chỉ về phía xa, nơi người ta đang xây một tòa nhà. "Ông muốn biết tôi đang làm gì à? Tôi đang góp phần xây Thánh đường kia kìa." Với một nụ cười nhẹ nhàng và ánh mắt sáng lấp lánh, anh nói tiếp. "Đức Giám mục sẽ đến Thánh đường đó, truyền dạy cho chúng ta tất cả những gì ngài biết, và nhiều cuộc đời sẽ được thay đổi." Anh dừng một chút rồi nói, "Ông muốn biết tôi đang làm gì à? Tôi đang góp phần thay đổi cuộc sống của các thế hệ tương lai".

Theo đuổi công việc mơ ước (với kế hoạch cụ thể) là rất *Oola*. Nhưng nếu đó không phải là con đường của bạn, hãy làm công việc kiếm sống với niềm tự hào, giống như anh thợ cắt đá thứ ba vậy. Điều đó cũng rất *Oola*.

Hãy làm việc để phục vụ người khác và bạn sẽ được phục vụ.

NGƯỜI TÌM Oola

Những yếu tố thay đổi cuộc chơi

Cuộc sống đầy những ký ức và trải nghiệm đến mức chúng ta không tài nào đếm xuể. Nhưng tôi nghe nói là đến cuối đời, chỉ có ba sự kiện chính thật sự thay đổi cuộc đời ta và định nghĩa sự tồn tại của ta. Những sự kiện này có thể tích cực hoặc tiêu cực. Chúng thường được thúc đẩy bởi một lựa chọn được đưa ra ở ngã rẽ cuộc đời, hoặc bởi tình huống ngẫu nhiên. Ví dụ, bạn được thăng chức, nhưng bạn phải ra nước ngoài. Bạn quyết định đi, và nhờ vậy mà bạn gặp được tình yêu của đời mình, kết hôn, có con và thực hiện tất cả những việc có liên quan đến xây dựng gia đình và bắt đầu một cuộc sống mới. Tất cả những người bạn gặp gỡ, quán cà phê bạn thường lui tới, những ngày vui, những ngày buồn đều là kết quả của quyết định ra đi. Nhiều năm sau, đến một ngày nọ, bạn bị tai nạn và bị liệt. Giờ thì một sự kiện hoặc tình huống quan trọng đã tạo ra một bước ngoặt thay đổi tương lai của bạn và lái cuộc đời bạn sang một hướng hoàn toàn khác.

Nhiều câu chuyện của tôi trong quyển sách này kể về khoảng thời gian tôi tụt dốc - thời điểm mà tôi gọi cho *Người thầy Oola*. Có hai lý do chính khiến tôi muốn nói thêm về giai đoạn này của cuộc đời mình. Lý do thứ nhất là tôi cảm thấy nhiều người trong số các bạn đọc quyển sách này vì mong muốn những điều tốt đẹp hơn cho cuộc đời mình, và tôi muốn cho bạn thấy là bất kể bạn đang ở đâu, bạn không chỉ xứng đáng có được Cuộc sống *Oola* mà còn có

khả năng đạt được nó. Lý do thứ hai là một trong những bước ngoặt đời tôi đã xảy ra vào đêm tôi ở nhà nghỉ, khi tôi tìm đến sự giúp đỡ của *Người thầy Oola*, một sự kiện đã thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi và mang *Oola* trở lại trong tầm tay tôi. Khi viết và suy ngẫm, tôi nhớ ra những sự việc ngẫu nhiên đã đưa tôi đến căn nhà bên bờ hồ ở phía bắc Minnesota này.

Chiếc lò sưởi khiến không khí trở nên ấm áp, và tiếng kêu êm dịu của những chú chim lặn gavia có vẻ rất hợp với nền nhạc Tyrone Wells. "Mình không phải là một tác giả, đúng không?". Nhìn tách cà phê và màn hình máy tính đầy chữ, có vẻ tôi đích thị là một tác giả. Tất cả những điều này hơi không thật một chút.

Tôi ngẫm nghĩ về sự trùng hợp ngẫu nhiên. Tại sao anh chàng kia lại bị bắt? Nếu khi đó tôi chọn ở trong một nhà nghỉ khác, có phải bây giờ tôi vẫn ở dưới đáy cuộc đời không? Tôi có từng tình cờ gặp anh chàng bị bắt đó không, ở trạm xăng, nhà hàng hoặc thậm chí là trong công việc? Tất cả những gì tôi biết là cảnh tượng kịch tính đó - tiếng cảnh sát la hét, tiếng tông cửa và ánh sáng đèn xe cảnh sát rọi lên tấm màn cửa rẻ tiền chiếu thẳng vào mắt tôi - đã đánh thức và kích thích bộ não tôi phải lập tức chuyển hướng và hành động. Giá mà tôi có thể cảm ơn anh chàng bị cảnh sát bắt đêm đó, vì anh ấy là một phần trong sự kiện làm thay đổi đời tôi. Và giờ đây có thể thay đổi cuộc đời bạn nữa.

Hai mươi bốn giờ đồng hồ sau cuộc gọi đó thật sự là khoảng thời gian dài đằng đẵng. Một giờ dài như một năm. Tôi đã bắt tay thực hiện một kế hoạch rất khó khăn ở thời điểm đó nhưng chính việc đó đã giúp đưa tôi đến vị trí hiện tại - nơi mà cuộc sống cân bằng hơn và phát triển hơn. Buổi sáng sau cuộc gọi đó, tôi lái xe lên núi và tỉnh táo nhìn nhận tình cảnh của mình. Tôi vẽ ra *Bánh xe Oola* của mình (bạn sẽ tìm hiểu về khái niệm này ở Chương 23) trong một quyển sổ có bìa da màu nâu nhạt và điền vào đó những thông tin trung thực nhất. Tôi toàn chấm cho mình hai hoặc ba điểm (điểm số rất tệ) và vẫn còn nhớ mình đã nghĩ, "À, ít nhất mình cũng cân bằng".

Khi đã cảm thấy chắc chắn về vị trí hiện tại của mình, tôi chuyển sang Kế hoạch *Oola* (xem Chương 24) và Con đường *Oola* (Chương 25). Sau một buổi sáng dài, tôi đã hoàn tất và thành quả là đây: một bản kế hoạch được viết ra trên giấy mô tả cụ thể những việc tôi phải làm để có lại Cuộc sống *Oola*. Lúc đó, tôi nói thật to (và với giọng mỉa mai), "Nếu việc này hiệu quả, tôi sẽ dành cả đời mình cho sự nghiệp giáo dục và khai sáng cho cả thế giới về *Oola*". Nói ngắn gọn thì kế hoạch đó có hiệu quả, và tôi dần chuyển hướng sự

nghiệp của mình sang làm việc toàn thời gian với *Oola*.

Hơn bất kỳ thời điểm nào khác, bây giờ là lúc khả thi nhất để bạn theo đuổi đam mê và biến đam mê thành sự nghiệp. Ví dụ, giả sử bạn đang sống một cuộc sống bình thường tại một thành phố triệu dân, và niềm đam mê sâu kín của bạn là hoa phong lan. Bạn luôn trông hết giờ làm việc để về nhà chăm sóc mấy chậu phong lan của mình. Bạn tìm hiểu về phong lan và tìm cách trồng cũng như chăm sóc chúng tốt hơn. Đó là những gì bạn luôn nghĩ đến và muốn cống hiến cuộc đời mình để thực hiện. Bây giờ thì hãy quay lại mười lăm năm trước. Để bỏ công việc kiếm sống và theo đuổi công việc chăm sóc hoa lan, bạn cần phải thuê mặt bằng, xây dựng một cửa hàng bán hoa hoàn hảo ở vị trí hoàn hảo, dành nhiều tiền để quảng cáo và tiếp thị về cửa hàng của mình. Tầm hoạt động của bạn đại khái nằm trong bán kính từ năm đến tám cây số xung quanh và trong thị trường đó có ba người cùng yêu hoa lan giống bạn, một trong số đó là chị của bạn. Thực tế là bạn cần bán được thật nhiều hoa lan để duy trì hoạt động của cửa hàng, và bạn cần đa dạng hóa hoặc phải đóng cửa.

Ngày nay, công nghệ khiến thế giới trở nên nhỏ hơn, và do đó các cơ hội là vô tận. Ngày nay, thị trường của bạn không còn bị giới hạn trong bán kính năm đến tám cây số quanh cửa hàng nữa - thị trường của bạn là cả thế giới. Khách hàng của bạn là bất cứ ai có sử dụng mạng Internet, một chiếc laptop hoặc điện thoại thông minh - và như thế là quá đủ. Bạn có thể viết blog về tình yêu hoa lan của mình, bạn có thể chia sẻ những bài viết đó trên trang Facebook về hoa lan, tìm kiếm những người cũng yêu hoa lan trên Twitter, và bạn có thể bán hoa lan khắp thế giới, không chỉ để kiếm tiền mà còn vì bạn thật sự yêu hoa lan.

Có phải bạn cho rằng ví dụ này thật viển vông? Không đâu. Đây thật sự là ví dụ thực tế của một thanh niên yêu hoa lan và hiện đang kiếm sống bằng cách chia sẻ tình yêu hoa lan của mình với thế giới. Anh chàng yêu hoa lan đó và tôi có con đường giống nhau trong Sự nghiệp *Oola*. Tôi chăm chỉ làm công việc kiếm sống của mình mỗi ngày, và mỗi tối, sau khi bọn trẻ đã ngon giấc, tôi bắt tay vào đam mê đích thực của mình, đó là *Oola*.

Tôi bắt đầu phát triển kế hoạch mang *Oola* ra thế giới... về cơ bản là khởi đầu *Xu hướng Oola*. Đó là hai năm dài đằng đẵng và thiếu ngủ, nhưng khi quãng thời gian đó chấm dứt thì một sự nghiệp mới ra đời. Người ta đội nón *Oola*, mặc áo thun *Oola*, nhiều tập đoàn bắt đầu học hỏi nguyên tắc *Oola* dành cho công sở, và một số công ty đã tìm đến chúng tôi để mua bản quyền *Oola* cho các dòng

sản phẩm về lối sống của họ. Một từ, một đam mê cá nhân ban đầu *đã phát triển thành một hoạt động kinh doanh đáng giá hàng triệu đô-la.*

Tôi bất đắc dĩ phải chia sẻ bản tuyên bố sứ mệnh cá nhân mà tôi đã gõ vào điện thoại di động của mình hai năm trước và đã đọc vào mỗi sáng và mỗi buổi tối. Chỉ có bốn người từng được xem những lời sau đây trước khi quyển sách này được phát hành. Bản tuyên bố sứ mệnh này được viết theo định dạng "Mục tiêu. Cách thực hiện. Thành quả". Về cơ bản, đó là tôi muốn trở thành cái gì, tôi cần làm gì, và tôi sẽ có được gì sau khi hoàn thành sứ mệnh.

MỤC TIÊU: Trở thành nhà lãnh đạo nhìn xa trông rộng, nhà giáo dục, người mang đến niềm vui và người hỗ trợ *Oola* trên khắp thế giới.

CÁCH THỰC HIỆN: Luôn biết ơn tất cả những trải nghiệm trên hành trình của mình - quá khứ, hiện tại và tương lai. Luôn đưa ra những lựa chọn dựa trên tình yêu thương, sự chính trực và sự theo đuổi không ngừng nhằm đạt được mục đích cuộc đời. Luôn đảm bảo rằng mình có tất cả kiến thức và sự khôn ngoan cần thiết để tạo ra nền tảng *Oola* và mang cơ hội có được *Cuộc sống Oola* đến với mọi người.

THÀNH QUẢ: Cơ hội để bản thân tôi và các con tôi đặt chân đến nhiều quốc gia trên thế giới và trải nghiệm nguồn cảm hứng bất tận.

Chính bản tuyên bố về sứ mệnh đơn giản này đã giúp tôi vượt qua nhiều đêm dài làm việc. Nó giúp tôi đưa ra những quyết định khó khăn để giữ công ty đi đúng hướng. Nó mang đến cho tôi lòng can đảm để bán công ty của mình và thực hiện bước chuyển được lên kế hoạch thật tốt, thật tỉ mỉ để làm việc toàn thời gian với *Oola*, cũng như giúp tôi tiến thêm một bước đến gần hơn với *Cuộc sống Oola* của mình!

NGƯỜI THẦY Oola

Từ nơi không ai biết

Tôi từng có cả công việc kiếm sống lẫn công việc ước mơ, và thậm chí có cả một công việc nằm đâu đó giữa hai loại công việc này.

Tôi đã làm nhiều công việc kiếm sống, chẳng hạn như nhân viên giao hàng, nhân viên bán quầy quà lưu niệm trong khách sạn, công nhân dây chuyền lắp ráp. Có vài công việc tôi yêu thích, vài

công việc tôi có thể chịu đựng được và vài công việc tôi muốn rời bỏ càng sớm càng tốt. Tôi luôn cố gắng hết mình vì tôi tin lao động là vinh quang, và vì tôi biết đó là những bước đệm đưa tôi đến với những gì to lớn hơn, tốt đẹp hơn.

Trong suốt mười bảy năm, tôi sở hữu một công ty riêng tại quê nhà. Tôi rất yêu công ty đó. Tôi đã quen biết rất nhiều người thú vị và tuyệt vời; nhiều người trong số họ vẫn là bạn thân của tôi cho đến hôm nay. Qua những năm tháng đó, tôi nhận ra công việc mơ ước của tôi là giúp đỡ người khác.

Tôi thích giúp đỡ mọi người. Tôi cũng thích sáng tạo, xây dựng và phát triển. Thật thú vị khi xây dựng một công ty và nhìn nó phát triển. Theo thời gian, tôi mệt mỏi với công việc giấy tờ. Mỗi năm lại càng có thêm nhiều giấy tờ hơn. Đến khi tôi nhận ra mình dành thời gian cho công việc giấy tờ còn nhiều hơn dành thời gian với con người, tôi biết đã đến lúc phải rời bỏ. Đó là thời điểm tôi khép giai đoạn làm công việc nằm giữa công việc kiếm sống và công việc ước mơ.

Tôi không giỏi sống gò bó. Tôi có thiên hướng thích phiêu lưu. Tìm thì sẽ thấy. Vào năm 1999, tôi có cơ hội mở thêm chi nhánh cho công việc kinh doanh - vốn là công việc kiếm sống của tôi - ở Dubai và chia sẻ việc kinh doanh này với người dân ở đây. Điều này vô cùng phù hợp với hệ thống giá trị của tôi trong việc muốn chia sẻ kiến thức của mình với người khác.

Với cơ hội này, thay vì chỉ tác động được mỗi lần một người, tôi có cơ hội tác động đến cả một khu vực. Đó là vào năm 1999, trước khi Dubai được biết đến rộng rãi, và điều đó thật tuyệt. Công việc đó hoàn toàn đúng với sở trường của tôi. Đến nay tôi vẫn còn tham gia vào dự án này.

Mặc dù cuộc phiêu lưu này rất thú vị, nhưng khi các con tôi dần lớn lên, chúng tôi nhận ra mình rất nhớ gia đình và muốn nuôi dạy các con ở Mỹ. Thế là chúng tôi trở về nhà, nơi tôi vẫn còn sở hữu một doanh nghiệp. Tuy nhiên, khi trở về, tôi nhận ra công việc giấy tờ trong công ty còn tăng lên nhiều hơn trước. May mắn là chúng tôi được đảm bảo về mặt tài chính, và thế là chúng tôi đánh giá những phương án lựa chọn của mình.

Tôi cùng vợ đến dự một bữa tiệc cưới và ngồi cùng bàn với vợ chồng cháu gái của tôi - vợ chồng nó bay từ Phoenix đến đây để tham dự bữa tiệc này. Cháu tôi nói giá nhà chỗ nó ở rất rẻ. Đó là vào năm 2008, đỉnh điểm của cuộc đại suy thoái. Tôi thích bất

động sản và đã nghiên cứu về ngành này suốt nhiều năm qua, thế nên tôi chỉ nghĩ cháu gái tôi không thật sự hiểu những gì nó đang nói. Sống ở vùng Trung Tây nước Mỹ và luôn tìm cách trốn đông, tôi đã tìm hiểu về bất động sản ở Phoenix cách đây vài năm. Giá cả khi đó quá đắt đỏ so với khả năng tài chính của chúng tôi.

Thế nhưng sau bữa tiệc cưới đó, tôi chỉ mất mười phút tìm kiếm thông tin trên Google để nhận ra cháu gái tôi đã đúng. Vài ngày sau tôi lập tức bay đến đó.

Chúng tôi có phương châm tài chính khá đơn giản: nếu có đủ tiền tiết kiệm, chúng tôi sẽ cân nhắc việc mua thứ gì đó. Nếu không, chúng tôi sẽ không mua. Chúng tôi sẽ phải đợi đến khi tiết kiệm đủ tiền, hoặc chúng tôi sẽ bỏ qua món đồ đó.

Thế nhưng chuyến đi đó thật điên rồ. Những căn nhà mà hai năm trước đó từng có giá một triệu đô-la giờ đây được bán với giá chỉ ba trăm năm mươi ngàn đô-la. Tôi xem đó là dấu hiệu tốt. Vậy là trên đường ra sân bay để về nhà, tôi trả mức giá thấp đến vô lý để mua một căn nhà được trang bị nội thất đầy đủ. Tôi không hề trông đợi là người ta sẽ đồng ý bán. Tôi chỉ xem chuyến đi đó như cuộc thăm dò và tìm kiếm thông tin. Vợ và các con tôi thậm chí còn chưa xem qua ngôi nhà.

Thế mà người bán đã chấp nhận đề nghị của tôi. Và thế là chúng tôi chuyển nhà. Với sự ủng hộ vô điều kiện và sự tuyệt vời như thường lệ của gia đình tôi, cả nhà tôi lên đường.

Tôi bán công ty của mình, và chúng tôi chuyển đến Phoenix.

Vậy đó! Cuối cùng tôi cũng đến đích. Bốn mươi hai tuổi, nghỉ hưu hoàn toàn và không phiền não vì bất kỳ điều gì trên đời. Tôi chơi gôn, du lịch, chạy bộ, đi ăn ngoài. Tôi đã thực hiện được Giấc mơ Mỹ!

Nghe tuyệt vời lắm đúng không? Nhưng… chỉ được một khoảng thời gian ngắn thôi. Không phải tôi không vui; cuộc sống rất tốt đẹp. Nhưng tôi không cảm thấy cân bằng. Sự nghiệp *Oola* của tôi xuống thấp. Thấp đến mức nào? Vào mùa hè sau khi bán công ty, tôi ngồi ở bến tàu đọc quyển sách bán chạy của *Tim Ferriss, The 4-Hour Work-week* (tạm dịch: Tuần làm việc bốn giờ). Anh trai tôi cầm quyển sách lên, liếc qua tựa đề và nói với giọng mỉa mai quen thuộc, "Cậu định làm việc thêm à?".

Tôi cần thêm mục đích làm việc. Tôi cần sử dụng kỹ năng của mình để mang lại lợi ích cho người khác… bằng cách nào đó.

Từ năm 1997, thỉnh thoảng nhóm chúng tôi tổ chức cuộc gặp thường niên về *Kế hoạch Oola* để vạch ra các chiến lược cá nhân dài hạn của mình.

Mùa đông năm đó chúng tôi gặp nhau ở Vegas. Đó là khi *Người tìm Oola* gặp riêng tôi. Anh đã tìm lại *Oola* được một thời gian rồi, và tôi hết sức hào hứng được nghe về những chiến thắng của anh cũng như thấy các nguyên tắc một lần nữa lại phát huy hiệu quả. Anh đã hỗ trợ tôi chia sẻ những hiểu biết của chúng tôi với thế giới.

Bạn thấy đó, chúng ta đều có một nỗi khát khao sâu kín, đó là mục đích sống của chúng ta. Trải nghiệm sống đã dạy tôi biết công việc ước mơ của tôi là sáng tạo, xây dựng và phát triển. Và về mặt công việc thì tôi cảm thấy thỏa mãn nhất khi được làm điều này cho thật nhiều người - những người mà tôi quan tâm - giúp họ cân bằng và phát triển cuộc sống, cũng như giúp thế giới này theo đuổi *Oola*. Tôi biết vì khi chia sẻ điều này với người khác, tôi thấy được truyền cảm hứng. Tôi có thêm năng lượng. Tôi cảm thấy thời gian như ngừng trôi.

Tôi vẫn thích chạy bộ, chơi gôn và du lịch. Nhưng ngày hôm đó ở Vegas, *Người tìm Oola* đã tái kết nối tôi với công việc mơ ước của mình, đó là giúp thế giới khám phá *Cuộc sống Oola*... nhưng với tư cách một người ẩn danh ở một nơi bí mật, mặc quần lướt sóng và mang dép lê.

BÍ QUYẾT SỰ NGHIỆP Oola

1. Nếu không yêu, hãy từ bỏ

Lao động là vinh quang. Nếu bạn có một công việc, hãy biết ơn vì điều đó, hãy làm việc tận tâm hoặc thôi việc. Biết đâu được? Có thể nỗ lực của bạn sẽ được ghi nhận và bạn sẽ thăng tiến. Còn nếu công việc kiếm sống của bạn hoàn toàn không mang đến cảm giác thỏa mãn và chỉ là bước đệm để bạn tiến tới công việc mơ ước của mình thì cũng chẳng sao. Chúng tôi khuyến khích bạn theo đuổi công việc mơ ước của mình, nhưng chỉ khi bạn có kế hoạch chu đáo. Đừng vội chuyển đổi nếu bạn chưa có cách ứng phó với sự biến động về tài chính mà quá trình này gây ra.

2. Luôn cập nhật

Thời thế thay đổi, công việc cũng thay đổi. Để tiến lên, bạn cần nắm bắt thông tin. Hãy đi trước đón đầu. Dù là trong công việc kiếm sống hay công việc ước mơ, hãy luôn nhìn xa trông rộng.

Hãy đọc, tìm người cố vấn, xây dựng mạng lưới quan hệ, học hỏi và phát triển. Việc này sẽ củng cố vị trí hiện tại của bạn và mở ra nhiều cơ hội mới.

3. Phục vụ

Bất kể bạn làm gì, hãy luôn nhìn nhận vấn đề từ góc độ phục vụ người khác. Hãy nhớ câu chuyện ba người thợ cắt đá. Họ làm cùng một công việc nhưng với những góc nhìn hoàn toàn khác nhau. Cả ba người đều nhận số tiền lương bằng nhau, nhưng người thợ cắt đá làm việc với suy nghĩ rằng anh đang thay đổi cuộc sống và phục vụ người khác sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn. Hãy là người thợ cắt đá thứ ba.

Chương 7
Niềm tin Oola

Mọi thứ không xoay quanh bạn.

"Niềm tin là đặt bước chân đầu tiên kể cả khi không nhìn thấy toàn bộ chiếc cầu thang."

- Martin Luther King Jr.

Niềm tin là hoàn toàn tin tưởng hoặc tin cậy ai đó hay điều gì đó. Niềm tin mạnh mẽ đối với giáo lý của tôn giáo nào đó sẽ được dựa trên sự lĩnh hội tâm linh chứ không phải bằng chứng cụ thể. Niềm tin là mục đích của bạn trong đời. Bạn nhìn nhận vị trí của mình trên thế giới như thế nào chính là điều bạn cần khám phá để đạt được *Oola*.

Chúng ta đã được dạy rằng có hai chủ đề dễ gây chia rẽ nhất, đó là chính trị và đức tin. Quyển sách này không bàn về chính trị (bởi vì chủ đề đó nhàm chán, và vì chúng ta có thể đạt được *Cuộc sống Oola* mà không cần bàn đến chính trị), nhưng chúng ta sẽ không tránh né vấn đề niềm tin. Hiểu rõ vị trí của mình trên thế giới này là cần thiết để có cuộc sống cân bằng và phát triển.

NGƯỜI TÌM Oola

Cuộc đấu tranh

Tôi tin bằng cả trái tim mình rằng mục đích của cuộc đời tôi là do Chúa an bài. Tôi không gặp vấn đề gì khi tin tưởng phó thác đời mình vào tay Chúa, và tôi vô cùng biết ơn vì có được đức tin này. Nhưng khi nói về vấn đề tin vào niềm tin của mình, tôi có khuynh hướng nghiền ngẫm và bắt đầu chất vấn mọi thứ. Tôi nghĩ bản tính con người là suy nghĩ quá nhiều về cuộc sống, các quyết định

và mục đích của mình. Cách đây vài năm, tôi từng nghe một câu chuyện mô tả sinh động nhất mối liên hệ giữa tâm và trí. Câu chuyện như sau:

Một giảng viên đại học hỏi các sinh viên, "Có phải Thượng đế đã tạo ra mọi thứ trên đời?".

Nhiều sinh viên trả lời, "Đúng thế, Thượng đế đã tạo ra mọi thứ trên đời".

Vị giảng viên hỏi tiếp, "Nếu nói Thượng đế đã tạo ra mọi thứ, tức là các em đang cho rằng Thượng đế đã tạo ra điều xấu xa, vì điều xấu xa quả thật có tồn tại. Và nếu dựa trên nguyên tắc 'công trình của chúng ta định nghĩa con người chúng ta', thì Thượng đế là xấu xa?". Cả giảng đường im phăng phắc.

Cuối cùng, một sinh viên giơ tay phát biểu, "Thưa thầy, em muốn hỏi thầy một câu. Cái lạnh có tồn tại không?".

Vị giáo sư trả lời, "Em hỏi gì lạ vậy. Đương nhiên cái lạnh có tồn tại".

Cậu sinh viên lại nói, "Thưa thầy, thật ra cái lạnh không tồn tại. Theo các định luật vật lý, thứ mà chúng ta cho là lạnh thật ra là tình trạng thiếu nhiệt. Độ 0 tuyệt đối (khoảng -270°C) là tình trạng hoàn toàn không có nhiệt; vật chất không còn hoạt động năng lượng và không thể tạo ra phản ứng ở nhiệt độ đó. Cái lạnh không tồn tại. Chúng ta tạo ra khái niệm đó để mô tả cảm giác khi bị thiếu nhiệt".

Cậu sinh viên lại đặt câu hỏi khác, "Thưa thầy, bóng tối có tồn tại không?".

Vị giảng viên đáp, "Có, đương nhiên bóng tối có tồn tại". Cậu sinh viên nói, "Thầy lại nhầm rồi, thưa thầy. Trên thực tế, bóng tối là sự thiếu sáng toàn phần. Chúng ta có thể tìm hiểu ánh sáng nhưng không thể tìm hiểu bóng tối. Chúng ta có thể đo lường ánh sáng, nhưng không thể đo lường bóng tối. Chúng ta không thể nói chính xác một không gian nào đó tối đến mức nào. Chúng ta chỉ đo lường mức độ ánh sáng. Bóng tối là thuật ngữ được con người sử dụng để mô tả điều xảy ra khi không có sự hiện diện của ánh sáng. Vậy giờ em xin hỏi thầy, điều xấu xa có tồn tại không?".

Giờ đây, với vẻ phân vân, vị giảng viên trả lời, "Đương nhiên điều xấu xa có tồn tại. Tôi nhìn thấy nó mỗi ngày. Giết người, chiến tranh, tội phạm và những hành động vô nhân đạo giữa con người với nhau chứng tỏ điều xấu xa có tồn tại. Những biểu hiện này chính là điều xấu xa".

Cậu sinh viên ngắt lời, "Điều xấu xa không tồn tại, thưa thầy. Điều xấu xa đơn giản là thiếu sự tốt lành. Điều xấu xa cũng giống như bóng tối và cái lạnh. Nó chỉ là một khái niệm mà con người tạo ra để mô tả tình trạng thiếu những thứ tốt đẹp. Thượng đế không tạo ra điều xấu xa. Điều xấu xa không giống niềm tin hay tình yêu thương, những thứ thật sự tồn tại như nhiệt và ánh sáng. Điều xấu xa là kết quả của những gì diễn ra khi con người không tin tình yêu thương của Thượng đế hiện diện trong trái tim mình - tương tự sự xuất hiện của cái lạnh khi thiếu nhiệt và sự xuất hiện của bóng tối khi không có ánh sáng".

Câu chuyện kết thúc với hình ảnh vị giảng viên bối rối, và cậu sinh viên đó được cho là Albert Einstein.

Dù có thật hay không, câu chuyện đơn giản này nhắc nhở tôi phải luôn giữ niềm tin trong tim mình. Tôi tiếp tục nỗ lực xây dựng niềm tin của mình và quyết tâm luôn cải thiện phương diện then chốt này trong đời sống.

NGƯỜI THẦY Oola

Kết thúc mạnh mẽ

"Tôi chưa phải là người mà mình muốn trở thành, nhưng tôi biết ơn vì không còn là tôi của ngày hôm qua." Câu nói này đã tổng kết hoàn hảo vị trí hiện tại của tôi trong hành trình niềm tin của mình. Là một thanh niên vừa bước vào đời, mọi thứ diễn ra khá nhanh với tôi. Đó là hành trình hào hứng và vui vẻ. Học đại học, kết hôn, sự nghiệp, con cái, du lịch - tất cả đều là những giai đoạn lý thú. Tôi biết ơn những điều tốt đẹp đã đến với mình, nhưng tôi cũng biết ơn bản thân. Tôi có vẻ ngoài khiêm tốn, nhưng bên trong, tôi rất tự hào. Tôi đã chạy đua để đạt được mọi mục tiêu vật chất mà xã hội và bản thân tôi đặt ra. Cuộc đua đó rất vui, rất nhanh và cực kỳ phấn khích. Tôi đã có nhiều khoảnh khắc hoành tráng và tuyệt vời. Vấn đề là tôi quá tập trung vào những khoảnh khắc lớn đến mức đã bỏ qua những khoảnh khắc nhỏ hơn - những buổi biểu diễn, hội thảo, hay thậm chí là tiệc sinh nhật thỉnh thoảng diễn ra. Tôi đã làm khá ổn, nhưng đáng lẽ tôi có thể làm tốt hơn.

Tôi biện minh cho sự vắng mặt của mình đối với gia đình, cả trên phương diện vật lý hoặc sự lơ đãng trong tâm trí, vì tôi cảm thấy mình đang thành công trong vai trò trụ cột gia đình. Tôi có thu nhập rất tốt để nuôi cả nhà.

Vợ tôi là một người tuyệt vời, và cô ấy càng ngày càng thông minh hơn. Thật ra, trí thông minh của cô ấy vẫn luôn như vậy, nhưng nhận thức và sự trân trọng của tôi về sự khôn ngoan của cô ấy ngày một sâu sắc hơn. Tôi bận rộn kiếm tiền, còn cô ấy quán xuyến gia đình. Cô ấy làm việc đó một cách tận tâm, đầy yêu thương và thầm lặng. Tôi là người đứng dưới ánh đèn sân khấu, còn cô ấy tận tụy phía sau cánh gà và luôn giữ nụ cười trên môi.

Tôi có những lúc thăng trầm trong cuộc sống. Cô ấy lúc nào cũng vững vàng. Khi được hỏi, cô ấy sẽ cho mọi người biết chỗ dựa của cô ấy là Thượng đế. Khi còn trẻ, tôi sẽ chỉ gật đầu cười tán thành, nhưng bên trong tôi lại cười mỉa mai, "Thật ư? Em có niềm tin đến thế ư?".

Qua nụ cười giả tạo của mình, tôi cảm thấy như thể con đường mình đi là đúng đắn và con đường của cô ấy chỉ là… rất đáng yêu. Tôi tiếp tục mua những món đồ đẹp, có những trải nghiệm hay ho và gặp gỡ những con người thú vị. Trong khi cô ấy ở nhà với bọn trẻ và có vẻ thật sự hài lòng với cuộc sống hơn. Cuộc sống của tôi khá ổn, nhưng nếu muốn tiếp tục tìm kiếm sự cân bằng và phát triển, tôi biết mình cần tìm hiểu về niềm tin. Tôi cảm thấy thiếu hụt điều gì đó. Trạng thái *Oola* của tôi cũng ổn, nhưng đáng ra nó có thể tốt hơn. Nói thẳng ra, niềm tin chính là chiếc đĩa đang chao đảo của tôi. Niềm tin (Faith) chính là chữ F mà tôi cần nỗ lực phát triển nhiều nhất trong bảy chữ F. Đây là phương diện đòi hỏi sự tập trung của tôi nhiều nhất trong vòng năm năm qua.

Tất cả những gì tôi có thể chia sẻ từ kinh nghiệm bản thân là, khi tiếp tục phát triển phương diện niềm tin, tôi cảm thấy mãn nguyện hơn và hiểu rõ hơn mục đích của mình trên thế giới này. Tóm lại, tôi cảm thấy mình nhỏ bé, nhưng theo nghĩa tích cực.

Nói về hành trình phát triển niềm tin cá nhân, tôi không có sự khởi đầu mạnh mẽ, nhưng tôi cam kết sẽ kết thúc hành trình này thật mạnh mẽ. Ngoài ra, tôi cũng không bỏ lỡ những khoảnh khắc nho nhỏ trong cuộc sống nữa.

BÍ QUYẾT NIỀM TIN Oola

1. Đừng chờ đợi

Đừng đóng kín tâm trí với chủ đề niềm tin. Hãy lắng nghe người khác, học hỏi và khám phá chủ đề này. Đừng chờ đến khi phải đương đầu với cơn khủng hoảng lớn rồi tìm hiểu phần "tại sao" của cuộc sống. Hãy khiêm nhường đến mức có thể cởi mở đón

nhận ý tưởng rằng mình có thể học hỏi điều gì đó từ người khác về chủ đề này.

2. Hãy kết nối

Bất luận trái tim mách bảo bạn tìm đến nhà thờ, một cộng đồng, một trang blog, một quyển sách hoặc một nhóm những người có cùng mong muốn vun đắp niềm tin của bản thân, hãy tham gia. Hãy kết nối với bất kỳ điều gì bạn cảm thấy thích hợp với mình.

3. Hãy cho đi

Không gì có thể *Oola* hơn sự cho đi. Khi bạn khám phá niềm tin của mình và kết nối với cộng đồng, hãy tìm một nơi để cho đi. Bạn không nhất thiết phải cho đi tiền bạc; bạn có thể cho đi thời gian hoặc tài năng của mình. Bằng cách cho đi vô điều kiện, bạn sẽ có được ý niệm về điều tốt đẹp trong cuộc sống. Khi cho đi một cách vô vụ lợi, bạn không thể nào không phát triển về phương diện niềm tin.

Chương 8
Bạn bè

Dù ảo hay thực, hãy lựa chọn khôn ngoan.

"Người bạn đích thực sẽ để bạn được hoàn toàn tự do là chính mình."

- Jim Morrison

Có hai nhóm Bạn bè *Oola*: bạn bè và người quen. Bạn bè là những người bạn đích thực, những người mà bạn có thể cởi mở và chia sẻ. Bạn bè đích thực là tập hợp các mối quan hệ không thuộc về gia đình mà bạn đã xây dựng qua nhiều năm.

Tình bạn đích thực sẽ vững vàng trước thời gian. Với những người bạn đích thực, bạn nhìn thấy ưu điểm và khuyết điểm của họ, họ cũng nhìn thấy điều tương tự ở bạn, và hai bạn vẫn lựa chọn làm bạn với nhau bất chấp tất cả những điều đó. Tình bạn đích thực rất giá trị, sâu sắc và bền vững.

Người quen cũng rất cần thiết và thú vị. Chúng ta thường có nhiều người quen, nhưng mức độ ý nghĩa của những mối quan hệ này kém hơn tình bạn. Người quen là tất cả những người mà ta có tương tác nhưng không gắn kết nhiều với cuộc sống của ta. Họ có thể là bạn cùng lớp, đồng nghiệp, đồng đội, hàng xóm, bạn trên Facebook hoặc những người theo dõi trên Twitter. Các mối quan hệ này thường hơi hời hợt và được kết nối bởi mối quan tâm chung hay một sự tương tác bắt buộc nào đó.

Phát triển *Bạn bè Oola* không nhất thiết là phát triển về số lượng. Số lượng có thể là một thành tố, nhưng chất lượng mới là điều cần thiết. Theo đuổi cuộc sống *Oola* để mở rộng và cải thiện mối quan hệ bạn bè là việc rất giá trị. Thật tốt khi có một nhóm người không có quan hệ huyết thống sẵn sàng hỗ trợ bạn, dù là để chia

sẻ buồn vui, xây dựng mối quan hệ công việc hay chỉ đơn giản là vui vẻ cùng nhau.

NGƯỜI TÌM Oola

Chiếc quần sọc của tôi

Hy vọng bạn đã xem qua các phim *Stand by Me* (tạm dịch: Hãy đứng bên tôi), *The Sandlo*t (tạm dịch: Lũ quỷ nhỏ) và *The Goonies* (tạm dịch: Bản đồ kho báu). Đây là những bộ phim kinh điển về sự kết nối và các ký ức sâu sắc được tạo ra qua những trải nghiệm sống với người bạn đích thực. Tôi có nhiều bạn ảo và người quen, nhưng chỉ có vài người bạn thân có thể cho tôi những trải nghiệm như trên phim - những trải nghiệm khiến tôi mỉm cười đến tận hai mươi năm sau.

Tôi có thể viết một quyển sách về chủ đề tình bạn. Tôi không chắc sẽ muốn các con tôi đọc quyển sách đó, nhưng tôi nghĩ đó sẽ là quyển sách bán chạy. Cậu bạn thân nhất của tôi sẽ có mặt trong nửa quyển sách. Cậu bạn này đã xúi tôi nhảy vụt qua cửa sổ chuồng gà của cha mẹ hồi tiểu học, tham gia vô số trận đánh nhau với những đứa trẻ thành thị hồi cấp hai, cắt mui chiếc xe Ford Galaxy 500 của cha tôi hồi cấp ba và lấy búa tạ đập tường của trường đại học để tìm chỗ giấu bia.

Sau đó cậu ấy chuyển sang làm những công việc cao quý hơn - trở thành rể phụ trong đám cưới và làm cha đỡ đầu cho đứa con thứ tư của tôi. Cậu ấy từng có ý định trở thành một linh mục Công giáo trước khi gặp cô vợ xinh đẹp và xây dựng gia đình. Tôi luôn cho rằng cậu ấy hẳn phải dâng hiến cả phần đời còn lại cho sự nghiệp linh mục thì mới có cơ hội lên Thiên đàng, vì những trò tào lao mà cậu ấy đã làm hồi nhỏ, thế nhưng cậu ấy đã trở thành một người chồng tuyệt vời, người cha xuất sắc và vẫn là người bạn tốt của tôi.

Nếu bạn là nhà biên kịch, hãy chú ý - giải Oscar tương lai của bạn sẽ nằm ở những gì bạn sắp đọc sau đây.

Đó là mùa hè năm 1989, Chris và tôi đang lái chiếc Chevy Monte Carlo 1978 màu đỏ rượu của cậu ấy chầm chậm qua thị trấn nhỏ bé chỉ có khoảng tám trăm nhân khẩu của chúng tôi. Đuôi xe màu đen hơi bị bung lên, vành bánh xe đã bị phai lớp mạ và một cái lỗ được cố tình tạo ra ở bộ hãm thanh để chiếc xe có thể phát ra âm thanh mà một chiếc xe "thật ngầu" cần có. Tiếng nhạc của AC/ DC vang dội trong xe, và bạn có thể tìm được chiếc mũ của đội

Oklahoma Sooners được treo ở phía sau.

Chúng tôi đang nói về sự nhàm chán của thị trấn này. Không ai trong chúng tôi từng thật sự đặt chân ra khỏi Bắc Dakota, nhưng tâm trí chúng tôi dường như đã đi khắp thế giới và cho rằng thị trấn này là nơi ở tồi tệ nhất vào thời điểm đó.

Khi xe chạy được vài cây số, chúng tôi thấy cậu bạn Mark đang ngồi nghe nhạc thoải mái trong xe của cậu ấy. Mark là người có đủ các băng nhạc hay nhất. Cậu ta hẳn phải có đến ba hoặc bốn cái thùng to gấp đôi chiếc vali nhỏ để chứa hàng trăm cuộn băng nhạc đủ loại. Khi đó tôi chỉ có ba cuộn băng nhạc: *Back in Black* của AC/ DC, *Slippery When Wet* của Bon Jovi và *Look What the Cat Dragged In* của Poison (cuộn băng mà cha tôi định vứt đi vì "trông họ giống bốn đứa con gái tóc dài" trên hình bìa).

Khi chạy đến và đỗ xe bên cạnh xe của Mark, chúng tôi mới thấy cậu ấy trông không ổn lắm. Hình như Mark đang khóc? Đúng là cậu ấy đang khóc. Chúng tôi không biết nên trêu ghẹo hay kéo cậu ấy qua xe mình và hỏi xem có chuyện gì xảy ra. Cuối cùng chúng tôi quyết định chọn cách an toàn hơn là mời cậu ấy qua chiếc Monte Carlo. Sau đó, Mark kể là cậu ấy vừa chia tay cô bạn gái lâu năm. Cậu ấy rất đau khổ, và tôi cũng sẽ như thế nếu ở trong tình cảnh của cậu ấy - vì cô nàng đó khá là được yêu thích trong thị trấn nhỏ của chúng tôi. Hai phương án lựa chọn xuất hiện rõ ràng. Phương án thứ nhất: lôi Mark xuống xe càng sớm càng tốt và chạy đi tìm cô bạn gái cũ của cậu ta. (Xin đừng phán xét tôi. Như tôi đã nói, đó là một thị trấn nhỏ, chúng tôi không có nhiều sự lựa chọn, và ít ra thì tôi và cô nàng không phải bà con họ hàng với nhau.) Hoặc có thể chọn phương án thứ hai: cùng làm một chuyến lái xe đi bụi với nhau!

Sau khi cân nhắc các phương án trong vài phút, chúng tôi đã có quyết định: lái xe đi bụi! Bước đầu tiên của hành trình này rất đơn giản: quyết định xem nên đi hướng đông, tây, nam hay bắc. Không phải xác định điểm đến mà chỉ là định hướng mà thôi. Cả ba chúng tôi nhất trí đi về phía nam và xem con đường sẽ đưa chúng tôi đến đâu. Chúng tôi cũng có thể chọn hướng đông, hướng đi sẽ đưa chúng tôi qua Vùng đất mười ngàn hồ nước, đến quê hương của ban nhạc Bears (Ohio) và đội bóng White Sox (Chicago), xuyên qua New York và đến những con đường hẹp của Boston. Chúng tôi có thể chọn hướng tây và đi qua "vùng trời rộng lớn" Montana, qua dãy núi Rocky, cầu Cổng Vàng và dải duyên hải Bờ Tây. Phía bắc đã nhanh chóng bị loại, vì nếu đi theo hướng đó thì chúng tôi sẽ đến Canada trong chưa đầy bốn giờ đồng hồ. Khi đó chúng tôi

không biết hướng nam sẽ đưa chúng tôi qua ngàn dặm cánh đồng lúa mì trước khi có thể nhìn thấy nơi nào đó ít hoang vắng hơn sân sau nhà mình!

Sau đó chúng tôi tiếp tục làm điều mà mọi kẻ đi bụi có trách nhiệm nhưng non kinh nghiệm sẽ làm. Chúng tôi để lại lời nhắn cho cha mẹ biết chúng tôi sẽ vắng nhà ít lâu, mượn đỡ thẻ đổ xăng của cha Chris, nhét đầy một thùng bánh mì cùng thịt nguội và cầm theo cây côn của Mark để phòng thân. Kế hoạch của chúng tôi đi từ lý thuyết đến thực tế chỉ trong chưa đầy một giờ đồng hồ. Chúng tôi quay đầu xe về phía nam và lên đường.

Mỗi khi gặp lại, chúng tôi luôn nói về ba phần "đặc sắc" của hành trình này: ban nhạc Steelheart, sân vận động Oklahoma Sooners và chiếc quần lót sọc trắng đen. Chúng tôi lái xe suốt đêm và đến được đâu đó ở Nebraska hoặc Kansas, gần một cánh đồng lúa mì. Chris và tôi ngồi ở hàng ghế trước, còn Mark thì nằm ngủ ở băng sau. Chúng tôi quyết định đã đến lúc đánh thức cậu ấy. Nhưng phương pháp đánh thức của chúng tôi hơi thô bạo. Trong lúc lái xe, chúng tôi tìm được một phiên bản kém chất lượng của bài *I'll Never Let You Go* của ban nhạc Steelheart. Thế là chúng tôi cá với nhau xem mở đi mở lại bài hát đó đến lần thứ mấy thì Mark sẽ nhớ đến cô bạn gái nóng bỏng đã chia tay của mình và bật dậy ôm mặt khóc.

Tôi đoán bảy lần, còn Chris đoán năm lần. Con số cuối cùng là ba lần. Khi bản nhạc được mở lần thứ ba, Mark bắt đầu bù lu bù loa ở băng ghế sau. Cậu ấy nói, "Ôi trời, các cậu làm ơn tắt bài hát này ngay đi!". Chúng tôi cười như điên, và chỉ vài phút sau Mark cũng cười cùng chúng tôi. Tôi đoán là thật tốt khi có bạn bè an ủi chúng ta vào những lúc buồn khổ, nhưng sau đó sẽ vực chúng ta dậy, không để chúng ta tiếp tục buồn bã vì điều mà ta không kiểm soát được. Tôi đã học được một bài học hay.

Khi tiếp tục hành trình, những cánh đồng lúa mì bất tận trải dài theo cuộc trò chuyện của chúng tôi về cuộc sống - chúng tôi muốn trở thành ai, muốn làm gì trong vòng vài năm tới và sau đó nữa. Cuộc trò chuyện có lúc rất sâu sắc và có lúc cũng chỉ xoay quanh mấy chuyện hời hợt. Thỉnh thoảng cũng có những khoảng lặng ít ỏi, nhưng đó là giây phút chúng tôi suy ngẫm những điều đã qua cùng tương lai phía trước. Và thứ đang chờ đợi chúng tôi phía trước là sân vận động của đội Oklahoma Sooners ở Norman, Oklahoma.

Giờ thì chúng tôi đã có đích đến đầu tiên.

Tôi đã là fan hâm mộ đội Oklahoma Sooners từ khi tôi mua chiếc mũ lưỡi trai màu hạt dẻ cùng tông với đôi giày Adidas của mình. Đó là một cách khá kỳ lạ để chọn hâm mộ một đội bóng của trường đại học, nhưng chiếc mũ đó khá ngầu. Chiếc mũ đó là món phụ kiện đặc trưng của tôi và tôi diện nó gần như mỗi ngày. Tôi không hề biết đôi giày Adidas sẽ dẫn đến việc tôi mua chiếc mũ, thứ sẽ dẫn đến việc tôi leo qua hàng rào cao bốn mét rưỡi ở Norman, Oklahoma, để chơi bóng trong sân vận động Sooner. Trải nghiệm đó thật khó tin.

Đó là lần đầu tiên tôi đến sân vận động của trường đại học - nó thật khổng lồ. Chris, Mark và tôi là đồng đội trong đội bóng bầu dục của trường trung học, và chơi bóng trong sân vận động hoành tráng đó là một trong những trải nghiệm tuyệt vời nhất đời tôi. Thật đáng nhớ!

Nếu đã đi xa đến thế thì có thể chúng tôi sẽ thẳng tiến đến Texas luôn. Thế là chúng tôi quay xe về phía nam và tiếp tục lăn bánh trên xa lộ. Dallas và Houston nhanh chóng bị bỏ lại phía sau, và chỉ một chút nữa thôi, chúng tôi sẽ đến vùng biển rộng lớn nhất mà mình từng thấy. Chuyện đi đến Vịnh Mexico, nằm ngay khu ngoại ô Galveston, Texas chẳng có gì quá đặc biệt nhưng tôi vẫn kể trong thư viết về nhà. Tôi ngồi trên bờ biển và viết thư cảm ơn cha mẹ vì mọi điều họ đã làm cho tôi, đồng thời chia sẻ với họ khát khao chu du khắp thế giới của tôi. Một điểm không mấy hay ho về Galveston, Texas, là nó cách Bắc Dakota một quãng đường dài. Giờ đây, với chiếc Monte Carlo hướng về phía Bắc, chúng tôi bắt đầu cắm đầu cắm cổ chạy về nhà.

Khi chúng tôi đang ở đâu đó giữa Texas trong tiết trời oi bức giữa tháng Bảy, hệ thống điều hòa của chiếc Monte Carlo quyết định đình công. Tôi còn nhớ lúc đó là nửa đêm và nhiệt độ vẫn trên 32°C. Mặc dù Chris tuyên bố là đã chỉnh máy điều hòa ở mức "2 x 120" (tức là hạ hai cửa sổ xuống và chạy với tốc độ một trăm hai mươi ki-lô-mét/ giờ cho mát), tôi cảm thấy như mình đang bị nướng chín ở băng ghế sau. Cuối cùng tôi chịu hết nổi và bắt đầu lột hết quần áo, chỉ chừa lại chiếc quần lót - chiếc quần lót hình tam giác có sọc ngựa vằn mà mấy bà chị đã tặng tôi nhân dịp sinh nhật cách đây một tháng. Các chị tôi nghĩ đó là món quà khôi hài, nhưng đối với tôi thì nó khá "chất" và mặc cũng thoải mái nữa. Khi cái nóng hừng hực tiếp tục hành hạ chúng tôi, Chris đã quyết định chỉnh "máy điều hòa" lên mức "2 x 140". Vài giờ đồng hồ sau, tôi đang ngủ như chết vì mệt thì bị đánh thức vì đội cảnh sát giao thông Texas "lùa" xe chúng tôi vào lề vì chỉnh "máy điều hòa" quá cao.

Trải nghiệm duy nhất của chúng tôi với lực lượng thi hành pháp luật cho đến thời điểm đó là mấy anh cảnh sát địa phương vẫn hay chơi bóng mềm với chúng tôi mỗi tối thứ Năm. Những viên cảnh sát này thì khác. Trông họ giống mấy tay cảnh sát "nồi đồng cối đá" hơn là mấy anh cảnh sát chơi bóng mềm. Khi họ áp sát xe chúng tôi - một người đi đến phía ghế hành khách và một người đi qua phía ghế tài xế - Chris thò tay xuống ghế để lấy ví. Rõ ràng đó không phải là động tác hay ho vào lúc này. Trước khi kịp nhận ra sai lầm của Chris thì chúng tôi đã bị súng chĩa thẳng vào đầu và nghe tiếng mấy viên cảnh sát hét lên, "Giơ tay lên để chúng tôi có thể nhìn thấy tay anh! Giơ tay lên! Nhanh!". Họ mở cửa xe và yêu cầu chúng tôi bước ra. Tôi không chắc điều gì khiến tôi căng thẳng hơn vào lúc này - bị chĩa súng vào mặt hay bị yêu cầu ra khỏi xe và đứng giữa quốc lộ mà chẳng mặc gì ngoài chiếc quần lót hình tam giác có sọc ngựa vằn. Tôi đã rất lịch sự xin viên cảnh sát cho tôi được xỏ quần jean của mình vào, nhưng chưa kịp nói hết lời thì tôi đã đứng bên lề đường trong tình trạng gần như khỏa thân. Chúng tôi đứng đó, nhìn cảnh sát lục soát chiếc xe và lôi hết mọi thứ ra ngoài.

Trong lúc cảnh sát lục tung chiếc xe, Mark liên tục thì thầm với chúng tôi, "Ôi trời, họ sẽ tìm thấy cái côn của tớ mất thôi". Tôi nhớ mình đã nghĩ, "Chết tiệt, Mark! Nếu côn là bất hợp pháp ở miền Nam thì cậu đem nó theo làm gì?". Chúng tôi có phải là bọn buôn lậu vũ khí xuyên biên giới để bán cho mấy chiến binh Ninja ở địa phương đâu!

Một lát sau, các viên cảnh sát lên xe và rời đi. Chúng tôi thu gom lại đồ đạc, bao gồm cả cây côn bất hợp pháp, và tiếp tục lái xe về phía bắc.

Giờ đây, một trong những nguyện vọng trước khi qua đời của tôi là thực hiện lại chuyến đi đó cùng với Mark và Chris vào một ngày nào đó. Chúng tôi sẽ gửi tin nhắn cho bọn trẻ để cho chúng biết chúng tôi sẽ đi vắng ít lâu, dùng thẻ ghi nợ để đổ xăng, ăn uống ở các nhà hàng sang trọng dọc đường và mang theo cây côn của Mark để phòng thân.

NGƯỜI THẦY Oola

Những câu chuyện khó quên

Sống trên hành tinh này được một thời gian, tôi đã có rất nhiều bạn bè. Đa số họ là người quen, hàng xóm, đồng nghiệp và một vài người có tương tác với tôi trong mạng lưới xã hội. Tất cả những

người quen này là kết quả của vài trải nghiệm khó tin. Đó là những chuyến đi trên máy bay riêng, trực thăng cá nhân… những thứ rất đẳng cấp.

Tất nhiên, dù các trải nghiệm đó rất hấp dẫn nhưng đối với tôi, điều đáng trân trọng nhất chính là tình bạn đích thực mà mình có được. Đó là những mối quan hệ đứng vững trước thử thách của thời gian. Mỗi khi nhắc đến điều này, tôi lập tức nhớ đến ba người bạn: một người thời tiểu học, một người thời trung học và một người thời đại học.

Theo thời gian, những bộn bề của cuộc sống gia đình và sự nghiệp đã chia cách chúng tôi. Nhưng điều tuyệt vời về những người bạn này là tôi có thể nói chuyện với họ một lần một ngày hoặc mỗi năm một lần mà vẫn không thấy quá nhiều hay quá ít. Tình bạn của chúng tôi vững chắc và chân thành.

Gần đây chúng tôi đã quyết định tổ chức một cuộc họp mặt. Chúng tôi chọn điểm đến là một hòn đảo xa xôi và lên kế hoạch ở đó một tuần. Quang cảnh ở đó rất đẹp và bia thì mát lạnh, nhưng những cuộc trò chuyện mới là thứ nổi bật nhất trong cả chuyến đi.

Chúng tôi cười đùa cùng nhau, chủ yếu là hồi tưởng những kỷ niệm và chọc ghẹo lẫn nhau - chẳng hạn như hồi đi học, Seeg mua một ổ bánh mì có giá ba đô-la mười tám xu và mượn tôi mười tám xu lẻ. Tôi đưa tiền và cậu ấy nói, “Cảm ơn cậu, mình không muốn xé lẻ hai mươi lăm xu của mình”.

Hoặc có lần mẹ tôi diện cho tôi một bộ cánh “dễ thương” gồm quần soọc và chiếc áo sát nách cùng màu tím hoa cà vào ngày đầu tiên ở trường mẫu giáo, khi chúng tôi xếp thành hai hàng, một hàng nam và một hàng nữ để chuẩn bị vào nhà tắm, cô giáo đã xếp tôi vào hàng nữ. Tôi đã làm mọi cách để cô giáo nhận ra tôi là nam và xếp tôi vào đúng hàng.

Hay khi Dale đáp máy bay đến vùng Trung Đông, nhảy lên một chiếc taxi, và khi tài xế hỏi anh đây có phải là lần đầu anh đến vùng này không, anh đã trả lời “Đúng vậy” bằng tiếng Tây Ban Nha. Đến tận lúc đó anh mới nhận ra trên thế giới không phải chỉ có hai loại ngôn ngữ.

Hoặc vào một đêm đi chơi với mấy cậu bạn, Ern đã lấy điện thoại của một người bạn chung của chúng tôi, mở camera lên chụp hình và… hẳn là bạn đoán được mấy trò xảy ra sau đó rồi.

Đây là những câu chuyện khó quên. Những người bạn này xứng

đáng được ghi nhớ. Chúng tôi động viên nhau, học hỏi lẫn nhau, quan tâm, ủng hộ nhau và trưởng thành cùng nhau. Chúng tôi luôn là chỗ dựa vững chắc cho nhau, ngay cả khi chúng tôi không nói chuyện với nhau trong nhiều tháng. Thật tốt khi có một nhóm bạn chân chính, những người không có quan hệ huyết thống, những người đến với ta hoàn toàn không vì mục đích nào khác ngoài việc vui vẻ đồng hành với nhau. Hãy đầu tư thời gian cho những tình bạn mà bạn quý trọng nhất. Những tình bạn như thế là hết sức cần thiết nếu bạn mong muốn có *Cuộc sống Oola.*

BÍ QUYẾT BẠN BÈ Oola

1. Giữ liên lạc

Mạng Internet và đủ loại phương tiện truyền thông xã hội ngày nay giúp việc giữ liên lạc dễ hơn bao giờ hết. Hãy tận dụng nền tảng công nghệ tuyệt vời này để giữ liên lạc với bạn bè.

2. Chia sẻ

Hãy xem bạn bè là nguồn lực. Hãy học hỏi kinh nghiệm của họ, mở lòng và làm cho mối quan hệ trở nên sâu sắc hơn. Nguồn lực hỗ trợ nằm ngoài hệ thống gia đình là rất đáng trân trọng. Những người bạn chân chính mong muốn những điều tốt đẹp nhất cho bạn và muốn nhìn thấy bạn chiến thắng.

3. Dành thời gian cho nhau

Mặc dù đã có công nghệ ưu việt giúp kết nối chúng ta, đừng quên đầu tư thời gian chất lượng cho bạn bè. Hãy gặp gỡ nhau - trực tiếp, chứ không phải qua kết nối Internet. Hãy nhấc điện thoại lên để trò chuyện với nhau, đừng chỉ nhắn tin. Hãy lên kế hoạch cho một chuyến du lịch cùng nhau để tái kết nối và hồi tưởng những kỷ niệm đẹp. Đó là món quà xoa dịu tâm hồn. Điều đó rất *Oola*.

Chương 9
Niềm vui

Gia vị cho cuộc sống.

"Hãy chơi đùa. Hãy vui vẻ. Hãy tận hưởng cuộc vui."

- Michael Jordan

Niềm vui Oola đến từ bất kỳ hoạt động hoặc sở thích nào mà bạn đam mê. Không giống như các chữ F khác của *Oola*, lĩnh vực này hoàn toàn mang nét riêng của bạn và bị chi phối bởi cá tính của bạn. Đó có thể là thủ công mỹ nghệ, đọc sách, gôn, xe hơi, nhiếp ảnh, du lịch, lướt sóng, làm vườn, viết lách, quần vợt, đồ cổ… và đủ thứ khác trên đời.

Niềm vui *Oola* cũng dễ nhận dạng. Thường thì đó là việc bạn sẽ làm vào một ngày mà bạn muốn làm gì cũng được. Đó là những gì mang đến niềm vui cho bạn. Niềm vui *Oola* mang tính chủ quan, không nhất thiết phải là sở thích hoặc môn thể thao nào, mà có thể đơn giản là ngắm hoàng hôn hoặc nhâm nhi một tách cà phê bên lò sưởi - hoàn toàn không phải là điều gì phức tạp.

NGƯỜI TÌM Oola

Vòng tròn mười sáu cây số của tôi

Niềm vui *Oola* (*Oola*Fun) là một trong những chữ F mà tôi rất thích nói đến. Tôi thật sự ước mình có thể làm lóa mắt bạn và chính bản thân tôi bằng vài câu chuyện phiêu lưu tuyệt vời và hành trình khám phá thế giới bị đánh mất. Nhưng tôi chưa thể làm được điều đó. 99% tuổi thơ tôi chỉ xoay quanh một vòng tròn mười sáu cây số quanh nông trại nơi tôi lớn lên. Ngôi trường mà tôi theo học cách nhà khoảng mười cây số về phía đông.

Nông trại của ông bà tôi cách nhà tôi khoảng mười bốn cây số về phía nam, và chúng tôi thường đến thăm ông bà vào các ngày Chủ nhật. Khu đất mà chúng tôi làm việc và nơi chúng tôi thường đến để sửa các loại máy móc cách nhau khoảng mười cây số về phía tây của nông trại. Tôi không biết tại sao chúng tôi chẳng bao giờ đi về hướng bắc, nhưng tôi có cảm giác như đó là vùng đất cấm. Thật ra thì không phải vậy, nhưng trong mắt một đứa trẻ như tôi lúc bấy giờ thì nó có vẻ là vậy.

Mỗi năm một lần, chúng tôi sẽ có chuyến đi đến thành phố lớn để mua tất cả những thứ cần thiết cho cả năm học. Chuyến đi ấy như dài vô tận. Chúng tôi sẽ mang theo chăn và gối để nghỉ ngơi trên xe.

Mẹ tôi sẽ mang theo bánh mì để chúng tôi chỉ phải ăn ở ngoài một lần thôi. Cha tôi sẽ kiểm tra dầu nhớt và đổ đầy bình xăng của chiếc Ford Econovan. Các chị tôi sẽ diện bộ cánh đẹp nhất mà họ mua được năm ngoái, và tất cả chúng tôi sẽ cùng lên xe. Cha mẹ tôi ngồi ở ghế trước, bọn trẻ chúng tôi thì tranh nhau chỗ ngồi tốt nhất bên cửa sổ. Một giờ đồng hồ sau, chúng tôi tiến vào thành phố, và mặc dù đó chỉ là một thành phố năm mươi ngàn người, tôi vẫn cảm thấy nó thật khổng lồ.

Bây giờ nhìn lại thì chuyện này thật buồn cười. Ngày nay, mỗi ngày tôi lái xe hơn một giờ đồng hồ để đưa các con đi học, rước chúng về, chở chúng đi tập đá banh, rồi về nhà. Chúng tôi lái xe từ sáu đến tám tiếng đồng hồ chỉ để có một cuối tuần vui vẻ - mà thường thì chúng tôi sẽ chọn hướng đi ngẫu nhiên: đông, tây, nam hoặc bắc (Tôi học điều này từ mấy người bạn của mình).

Tuy có vẻ đơn giản đến mức buồn cười như thế, nhưng tuổi thơ đã dạy tôi hai bài học rất giá trị. Bài học thứ nhất: tôi khao khát được nhìn thấy thế giới, được phiêu lưu và khám phá mọi thứ. Tôi có một mặt khá trẻ con trong con người mình, đó là khi đi đây đi đó, tôi có cảm giác mình như một nhà thám hiểm: trèo đèo lội suối, đạp xe, lái ô-tô hoặc chèo thuyền để tìm kiếm vùng đất mới hoặc khai quật những kho báu chưa được khám phá. Điểm khác biệt giữa tôi và thần tượng phiêu lưu thuở bé của tôi (Thuyền trưởng Kangaroo, các nhân vật trong chương trình truyền hình *Mutual of Omaha Wild Kingdom* và Jacques Cousteau) là tôi kéo theo năm đứa con, mang theo năm chiếc điện thoại, ăn nhà hàng, không lại gần động vật hoang dã và ngủ ở những khách sạn đẹp đẽ.

Bài học thứ hai: từ nhỏ tôi đã hiểu là đối với mình, niềm vui rất bình dị và thường xuất hiện khi tôi ở bên gia đình. Thành thật mà

nói thì gần như không có ngày nào mà tôi không có niềm vui. Tôi có khả năng bẩm sinh là tìm được niềm vui trong hầu hết mọi việc. Đơn giản là vì chúng tôi phải tìm niềm vui cho mình suốt thời thơ ấu. Không có dịch vụ giải trí nào để bạn có thể mua được niềm vui trong vòng tròn mười sáu cây số của tôi. Tôi thường xây pháo đài với bạn bè, leo cây, chơi bóng rổ (tôi chơi rất giỏi và luôn ghi bàn), chơi tạt lon hàng giờ liền cùng các chị hoặc đơn giản là thơ thẩn ở sân sau vào buổi tối để ngắm bầu trời đầy sao đẹp nhất trên đời.

Tôi muốn biết đặc điểm "tìm được niềm vui giản dị" và "thích phiêu lưu" có di truyền hay không, hoặc ít nhất là có dễ lan tỏa từ người này sang người khác hay không, nên tôi đã yêu cầu các con kể tôi nghe về mười trải nghiệm vui vẻ đáng nhớ nhất của chúng. Sau đây là câu trả lời của chúng:

• Những lần đi xem bóng đá cùng gia đình và những việc kỳ cục mà cả nhà cùng làm trong những chuyến đi đó (ví dụ như hái trộm cam trong vườn trái cây ở Arizona, lái du thuyền vòng vòng vùng biển ở Florida và học lướt sóng ở Hawaii...)

• Lắc lư theo điệu nhạc trong xe ô-tô. Cơn sốt cuồng Justin Bieber hơi khó chấp nhận đối với tôi, nhưng tôi cũng đã xoay xở được.

• Những trận bóng đá ngẫu hứng. Mấy cô con gái của tôi có thể bắt được những đường chuyền rất gắt. Tôi nói với chúng rằng pha bắt bóng như vậy có thể khiến đàn ông quỳ xuống cầu hôn chúng vào một ngày nào đó. Chúng cũng được tôi dạy để tự động từ chối mấy lời cầu hôn đó.

• Lái xe lên núi và đỗ xe giữa cơn bão tuyết để xem phim trong khi tất cả chúng tôi đều lạnh cóng ở băng sau.

• Trò chơi Cá mập, Đào tẩu, 3-2-1-Ôm siết _ những trò mà chúng tôi tự chế ra để chơi với nhau ở nhà.

• Món súp bánh hấp kiểu Đức và vé xem mấy trận bóng của Liên đoàn Bóng đá Quốc gia.

• Những chuyến đi chơi ngẫu nhiên, không hề được lên kế hoạch trước.

• Đá bóng ở sân sau cho đến khi mệt lả.

• Chèo thuyền xuôi dòng sông.

• Chuyến đi mười ngày bằng xe ô-tô từ Paris sang Nice, Pháp.

Hầu hết các câu trả lời đều không phải là những dịp hoành tráng, nhưng tất cả đều là những khoảng thời gian rất vui. Thật khó tin khi chúng tôi đã có rất nhiều niềm vui qua những dịp ngẫu hứng và không quan trọng chuyện tiền bạc.

Chúng tôi đã chơi đá banh, ném đĩa, bóng chuyền và bóng bầu dục nhiều vô kể. Chúng tôi có những kỳ nghỉ cuối tuần dài, lái xe theo nhiều hướng khác nhau và luôn có bầu không khí tuyệt vời nào đó cho cả chuyến đi. Chúng tôi cắm trại, ngủ bụi cũng như ngủ tại các khách sạn năm sao. Chúng tôi tìm ra những nhà hàng tuyệt vời và cũng từng thử nướng thịt bò trên đống lửa trại (miếng thịt khét lẹt và chú chó Dexter trở thành nhân vật sung sướng nhất chuyến đi). Tôi cảm thấy may mắn khi rất dễ vui vẻ. Tôi biết khi tôi qua đời và người ta nhắc lại những kỷ niệm về tôi, sẽ có rất nhiều kỷ niệm vui. Niềm vui là gia vị của cuộc sống, và dù *Tài chính Oola* vững mạnh có thể giúp bạn mua được nhiều thứ mang lại niềm vui, nhưng tôi nghĩ bạn vẫn có thể có được niềm vui miễn phí mỗi ngày. Và vì chúng ta chỉ sống một lần nên tôi thật lòng khuyến khích bạn hãy vui sống từng ngày. Bất kể bạn cảm thấy thế nào hay bận rộn ra sao, hãy dành mười phút mỗi ngày để làm việc mình thích. Điều đó sẽ thắp sáng cuộc sống của những người xung quanh bạn, mang đến cho bạn khoảng thời gian thư giãn và giúp mang đến mục đích cho sáu chữ F khác của *Oola* - đồng thời đưa bạn đến gần hơn với *Cuộc sống Oola* của mình.

NGƯỜI THẦY Oola

Năm mươi quốc gia, và còn nữa

Rõ ràng, *Niềm vui Oola* của tôi là du lịch. Tôi thích nhìn ngắm nước Mỹ, nhưng nỗi khao khát lớn hơn của tôi là khám phá thế giới. Tôi đã du lịch đến hơn năm mươi quốc gia trên thế giới, và con số này sẽ tiếp tục tăng lên. Tôi sinh ra là để phiêu lưu. Tôi khao khát, tôi tìm kiếm và tôi tìm thấy cơ hội để phiêu lưu. Việc du lịch vòng quanh thế giới hoàn toàn phù hợp với tình yêu cuộc sống cũng như mong muốn được học hỏi và phát triển của tôi.

Khi du lịch, tôi không chỉ muốn nhìn thấy những điểm nổi bật mà còn muốn được hòa mình vào nền văn hóa, ăn những món người bản xứ ăn và làm những việc họ làm. Tôi thích "du lịch bụi" hơn là đi theo tour.

Tôi có kiểu du lịch ngược đời. Nếu tôi đáp máy bay ở một sân bay

nước ngoài và nhìn thấy một đoàn khách du lịch rẽ trái theo hướng dẫn viên thì tôi sẽ… rẽ phải. Nếu có ai đó bán một món ăn được đặt trên chiếc vỉ nướng tự chế ở yên sau xe đạp, tôi sẽ mua ngay. Tôi muốn học hỏi từ góc nhìn và kinh nghiệm của người khác. Tôi tin mỗi người đều có thể dạy tôi một điều gì đó để giúp tôi trở nên tốt hơn. Tôi muốn học hỏi để ngày càng tiến bộ.

Một trong những địa điểm mà tôi thích nhất trên hành tinh này là Thái Lan, cụ thể hơn là đảo Phuket. Văn hóa và con người ở đây thật tuyệt vời. Cách ứng xử của người Thái là điều mà bản thân tôi rất muốn có được. Một số tay du lịch lão luyện gọi Thái Lan là "LOS", viết tắt cho "Land of Smiles" - Vùng đất của nụ cười. Điều này rất đúng. Ở đây mọi người chào bạn bằng một nụ cười, giao tiếp với bạn bằng ánh mắt và giọng nói rất nhẹ nhàng. Đây là nơi bạn có thể dễ dàng ra khỏi hành trình du lịch được lên kế hoạch tỉ mỉ để gặp vài người bản xứ, và bạn sẽ sớm trải nghiệm sự duyên dáng của người Thái.

Bãi biển ở đây thật tuyệt vời. Bạn có thể dễ dàng tránh các bãi biển đông đúc (ví dụ như bãi biển Patong, bãi biển Karon, v.v.), thuê một chiếc xe máy nhỏ và tìm được một chỗ ở những bãi biển ít du khách lui tới hơn (như bãi biển Nai Thon hoặc Bang Tao). Bạn có thể chiều chuộng bản thân với một suất mát-xa trên bãi biển với mức giá khoảng chín đô-la một giờ, tìm một du khách nước ngoài giống mình và hỏi thăm họ xem nhà hàng địa phương nào ổn để bạn có thể kết thúc một ngày đi chơi của mình.

Một trong những lý do tôi thích Phuket là ở đó có rất nhiều lựa chọn. Giống với bao du khách khác, tôi cũng thích một bãi biển tuyệt đẹp, nhưng sau vài giờ đồng hồ, tôi thấy ngứa ngáy chân tay và cần làm gì đó. Thuê xe máy để khám phá hòn đảo là một cách rất hay để trải qua một ngày ở đây. (Lưu ý: Bạn cần tỉnh táo khi lái xe nhé. Giao thông ở đây khá là "đặc biệt"! Cứ như bạn đang chơi game vậy.) Bạn có thể chơi gôn, thuê thuyền ra ngoài đảo xa hoặc đến vô vàn các nhà hàng địa phương (hải sản ở đây rất tuyệt).

Có rất nhiều lựa chọn khác cho những người dễ cảm thấy nhàm chán, chẳng hạn như những chuyến đi chơi trong ngày. Nếu đến Phuket, bạn phải dành một ngày để đi thuyền đến quần đảo Phi Phi. Nơi đây đầy khách du lịch, nhưng chuyện gì cũng có lý do… Đây hẳn là một trong những nơi đẹp nhất trên hành tinh này (và là bối cảnh quay bộ phim *The Beach*). Hãy tìm một quán bar nhỏ có phong cảnh đẹp (ở đây hầu như quán nào cũng có cảnh đẹp), gọi món thức uống lành lạnh và đắm mình vào vẻ đẹp của cảnh vật trước mắt.

Tôi đã đến Thái Lan nhiều lần. Tuy nhiên, chuyến đi Thái đầu tiên với cậu bạn thân nhất (cậu bạn cực kỳ may mắn của tôi) là chuyến đi để lại ấn tượng với tôi nhiều nhất.

Chúng tôi đến Phuket chỉ để chơi thôi. Chúng tôi đã làm việc rất siêng năng và cần một kỳ nghỉ xả hơi. Nhiều cộng sự và đối tác đã nói với chúng tôi rằng đó là địa điểm nhất định phải đến ở châu Á. Thế nên, không trông mong nhiều, cũng không tìm hiểu gì thêm, chúng tôi cứ thế lên đường. Chuyến đi đó thật tuyệt vời. Con người ở đó rất vui vẻ, thức ăn cực ngon và phong cảnh thì cực đẹp. Những gì bạn bè tôi cam đoan khi đề xuất địa điểm ấy với chúng tôi đều hoàn toàn chính xác.

Ngày 26 tháng Mười hai năm 2004, chỉ sáu tuần sau khi trở về từ chuyến du lịch Phuket đầu tiên, với những kỷ niệm tuyệt vời vẫn còn mới nguyên trong tâm trí và trên những khuôn mặt rám nắng của chúng tôi, trận sóng thần lịch sử đã tàn phá hòn đảo. Trên bản tin thời sự, chúng tôi thấy hình ảnh hoang tàn của những con đường mà chúng tôi từng đi qua, những khu chợ mà chúng tôi từng dừng chân mua sắm và những khu vực mà chúng tôi đã gặp gỡ nhiều người bạn mới. Thông thường, khi chúng ta thấy hình ảnh trên bản tin thời sự về các sự việc xảy ra trên thế giới, chiếc ti-vi và khoảng cách địa lý khiến chúng ta cảm thấy các sự kiện đó không mấy liên quan tới mình. Nhưng chuyến đi mới vừa rồi đã khiến thảm họa sóng thần kia trở nên rất thật, đau đớn và nhức nhối đối với chúng tôi.

Chúng tôi không tham gia lực lượng hỗ trợ tức thời, nhưng sau đó khoảng một năm, chúng tôi đã quay lại hòn đảo. Khi đến nơi, chúng tôi cảm thấy mình cần làm việc gì đó. Chúng tôi không biết chính xác phải làm gì, chỉ biết là mình cần làm gì đó. Chúng tôi tìm được một cô nhi viện cần giúp đỡ ở một ngôi làng nhỏ. Chúng tôi thuê xe tải và tài xế, chất lên thùng xe sách vở, xe đạp và đồ chơi, rồi đến thăm cô nhi viện đó. Đôi mắt của những đứa trẻ ngời sáng niềm vui. Viện trưởng bày tỏ lòng biết ơn, hết sức lịch thiệp và nói toàn những điều tốt đẹp. Tôi có thể nhận ra sự khác biệt giữa lòng biết ơn chân thành và lòng biết ơn không chân thành. Khi tôi tìm hiểu sâu hơn, bà nói với chúng tôi là bà rất biết ơn lòng tốt của chúng tôi, nhưng chúng tôi đã tặng bọn trẻ những gì chúng tôi nghĩ chúng cần hoặc muốn, chứ không phải những món chúng thật sự muốn hay cần.

Chúng tôi đã không dành thời gian tìm hiểu nhu cầu thật sự của bọn trẻ. Chúng tôi cũng giống những đoàn khách du lịch khác, mang đến vài món đồ chơi khi tiện đường ra biển. Ngẫm lại, đúng

là chúng tôi có lòng nhưng đã làm sai cách. Chúng tôi cần phải tìm hiểu kỹ hơn về nhu cầu thật sự của bọn trẻ.

Viện trưởng chỉ vào Jinju, một cậu bé trong nhóm. Bà bảo tôi đoán tuổi cậu ấy. Tôi có bốn đứa con ở các độ tuổi khác nhau, nên tôi khá giỏi trong trò này. Tôi đoán là ba tuổi. Cậu bé ấy đã tám tuổi. Cậu bé bị suy dinh dưỡng. Bà nói điều bọn trẻ thật sự cần chính là chế độ dinh dưỡng rất cơ bản.

Sau chuyến thăm ấy, chúng tôi đã khởi đầu chương trình "Một liều vitamin cho mỗi trẻ em mỗi ngày". Rất đơn giản, không tốn kém, mà lại thiết thực. Như thế vẫn chưa đủ… nhưng đó là một bước đi đúng hướng. (Bên cạnh đó, tôi rất vui được thông báo rằng chương trình này hiện vẫn được tiếp tục, và cô nhi viện này đã mở rộng thêm cơ sở vật chất cho việc chăm sóc trẻ để cung cấp nơi ở an toàn và giúp đỡ thêm nhiều trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt.)

Tóm lại, Niềm vui *Oola* của tôi là phiêu lưu và du lịch. Việc có niềm vui trong cuộc sống là rất *Oola*. Và thế là đủ. Bạn cần có niềm vui trong cuộc sống để được cân bằng. Nhưng nếu bạn có thể kết hợp niềm vui của mình với việc giúp đỡ người khác theo cách nào đó thì niềm vui sẽ càng nhân lên gấp bội. Đó là *Oola Cộng Một!*

BÍ QUYẾT NIỀM VUI Oola

1. Khám phá

Chúng tôi hỏi đi hỏi lại những người không có thời gian và cảm thấy quá sức với các trách nhiệm gia đình cũng như công việc, "Anh chị thích điều gì?". Đôi khi họ yên lặng hồi lâu rồi bật khóc và nói, "Tôi thật sự chẳng biết nữa". Theo một cách nào đó, họ bận lo toan công việc và trách nhiệm gia đình đến mức mất đi sự gắn kết với niềm đam mê của bản thân. Họ gần như quên mất điều mình thích làm vào thời gian riêng. Nếu bạn là một trong số họ, hãy khám phá (hoặc tìm lại) Niềm vui *Oola* của mình.

2. Kiểm soát thú vui

Đây là trường hợp cực đoan của lời khuyên số một. Đây là khi một hoạt động hoặc một sở thích nào đó lấn át cuộc sống của bạn, khi bạn chăm chăm vào thú vui của mình suốt cả ngày và để nó ảnh hưởng tiêu cực đến những chữ F khác của *Oola*. Nếu bạn không thể thanh toán tiền thuê nhà vì mua mô hình nhân vật trong Chiến tranh giữa các vì sao… thì bạn cần kiểm soát thú vui của mình. Nếu bạn bỏ lỡ trận bóng đá vì bạn đang dành thời gian tỉa

tót quyển album thứ tám trong tuần… thì bạn phải kiểm soát thú vui của mình. Quyển sách này nói về sự cân bằng trong cuộc sống. Thế nên hãy có trách nhiệm cân bằng niềm vui của bản thân.

3. Chia sẻ

Để thật sự phát triển *Oola* trong khía cạnh này, bạn hãy thử làm điều mình thích sao cho việc này cũng có thể tác động tích cực đến những người khác. Nếu bạn thích may chăn bông, hãy làm và bán vài chiếc, nhưng cũng hãy quyên tặng vài tấm chăn cho các trung tâm thiện nguyện ở địa phương. Nếu bạn thích chơi gôn, hãy tham gia các giải đấu gôn và nhận dạy gôn cho trẻ em. Có vô số cách thức để chia sẻ điều bạn thích với người khác và làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn, qua từng tương tác một. Trải nghiệm này không những không làm giảm niềm vui của bạn mà còn khuếch đại nó lên.

PHẦN 3
CHƯỚNG NGẠI

"Ai cũng sẽ trải qua một việc gì đó khiến họ thay đổi đến mức không bao giờ có thể quay lại con người trước đây của mình."

- Leonardo DiCaprio

Nếu bạn thật sự muốn cuộc sống cân bằng và phát triển, điều quan trọng nhất là bạn phải xác định được những gì kìm hãm bạn và những gì thúc đẩy bạn tiến về phía trước. Chúng tôi gọi đó là *Chướng ngại Oola* và *Chất xúc tác Oola*.

Khi tìm hiểu hai phần tiếp theo, hãy hiểu rằng có vô số những đặc điểm và tính cách giúp thúc đẩy chúng ta tiến lên hoặc ngáng đường chúng ta. Chúng tôi sẽ đề cập đến bảy chướng ngại và bảy chất xúc tác, đơn giản vì chúng tôi thích số bảy. Đồng thời, bảy yếu tố mà chúng tôi lựa chọn là những yếu tố có tác động lớn nhất đến con đường *Oola* của chúng tôi. Chúng cũng là những đặc điểm và nét tính cách mà chúng tôi thấy là có ảnh hưởng đến hành trình *Oola* của những người khác nữa.

Trong trường hợp của bạn, có thể bạn có vẻ ngoài ưa nhìn. Đó là một chất xúc tác. Chúng tôi không có yếu tố này. Bạn có thể phải chịu sự ghen ty, đó là một Chướng ngại *Oola*. Thật may là chúng tôi cũng không có yếu tố này. Có vô số Chướng ngại *Oola* và Chất xúc tác *Oola*. Chúng tôi chỉ đề cập đến những yếu tố có tác động lớn, và chúng tôi muốn nói rõ rằng danh sách không chỉ có thế. Chúng tôi chỉ chia sẻ những điều chúng tôi thật lòng tin tưởng và những gì chúng tôi đã trực tiếp trải nghiệm sự hiệu quả của nó.

Chúng tôi sẽ nói qua phần tổng thể trước. Phần 3 sẽ bàn về việc loại bỏ các Chướng ngại *Oola*. Đây là những thứ tạp nham khiến bạn không thể đạt được Cuộc sống *Oola*. Mặc dù trung thực nhìn

nhận bản thân có thể là một thử thách, chúng tôi biết là phải "dọn dẹp ngôi nhà" của mình trước thì bạn mới có chỗ để xây dựng cái mới. Trước tiên, hãy dọn dẹp những đống rác đang cản trở con đường của bạn. Dọn đường là việc rất quan trọng, nhờ đó bạn sẽ không giẫm phải rác khi tiến đến cuộc sống mà mình mong muốn. Nếu không dọn đường, bạn sẽ giẫm phải rác và chúng sẽ dính vào giày bạn, khiến bạn đi chậm lại và còn bốc mùi nữa.

Phần 4 là nơi niềm vui bắt đầu. Chúng tôi giới thiệu Chất xúc tác *Oola* và chỉ cho bạn cách tiến đến *Oola* nhanh hơn.

Chương 10
Nỗi Sợ

"Phương châm của tôi là: hãy cứ sợ, nhưng hãy cứ làm việc cần làm."

- Jamara Mellon

Nỗi sợ là yếu tố đầu tiên trong danh sách *Chướng ngại Oola* của chúng tôi. Đối với đa số mọi người, đây là trở ngại lớn nhất trên con đường theo đuổi *Oola*. Nỗi sợ có thể ngăn bạn đạt được cuộc sống mà bạn muốn theo hai cách:

1. Nỗi sợ phi thực tế có thể khiến bạn tê liệt và không thể hành động để tiến lên phía trước.

2. Hoàn toàn phớt lờ nỗi sợ có thể đẩy bạn vào những tình huống nguy hiểm đến mức có thể hạ gục bạn.

NGƯỜI TÌM Oola

Bài học cuộc sống từ nông trại

Tôi hứa sẽ không viết về cuộc sống nông trại ở Bắc Dakota nữa, nhưng tuổi thơ của tôi có khá nhiều câu chuyện và bài học kinh nghiệm hay ho. Cha mẹ tôi là những người rất cần cù. Họ hiếm khi rời công việc ở nông trại để cùng nhau tận hưởng một buổi tối riêng tư.

Nhưng tôi nhớ họ đã đi chơi vào một buổi tối nọ. Họ hẹn hò ở quán cà phê duy nhất trong thị trấn, và bọn trẻ chúng tôi thì ở nhà một mình. Khi đang xem một trong ba kênh truyền hình có thể xem được thì chúng tôi nghe tiếng ai đó đột nhập vào nhà xe. Chúng tôi nhìn nhau như thể việc đó không thật sự xảy ra, nhưng đứa nào cũng biết là nó đang diễn ra. Một lát sau, chúng tôi nghe tiếng kẻ đột nhập đi xuống cầu thang dẫn đến cửa tầng hầm và

bắt đầu đập cửa - rất mạnh và liên tục. Chị cả của tôi đã làm chính xác điều mà một người chị lớn nên làm. Chị tập hợp chúng tôi lại và dẫn chúng tôi vào phòng tắm. Chúng tôi khóa cửa lại và rúc vào một góc. Chị bảo chúng tôi hãy bình tĩnh và bắt đầu cầu nguyện. Chị nói là nếu bị giết thì ít nhất chúng tôi cũng sẽ được lên thiên đàng. Thật vậy luôn?

Sau gần một giờ đồng hồ cầu nguyện, cha mẹ tôi đã về nhà để giải cứu chúng tôi. Ai là kẻ đột nhập? Đó chính là con mèo mập nhà hàng xóm. Nó đã lẻn vào nhà xe, lục tung thùng rác và bị kẹt đầu trong vỏ lon súp. Con mèo đáng thương bị trượt cầu thang và liên tục đâm sầm vào cửa tầng hầm khi cố gắng lắc để cái lon rơi ra. Chúng tôi có sợ không? Chắc chắn là chúng tôi đã sợ đến phát khiếp! Nỗi sợ đó có căn cứ không? Chắc là không.

Tôi đã nhiều lần dùng câu chuyện này suốt nhiều năm qua để trấn an bạn bè và người thân mỗi khi họ cảm thấy sợ hãi trước một công việc mới, mối quan hệ mới hay một hướng đi mới. Tôi nói với họ rằng nỗi sợ (FEAR trong tiếng Anh) thật ra là "những suy diễn sai lầm trông như thật" ("**F**alse **E**xpectations that **A**ppear **R**eal"). Sự tê liệt mà đa số các nỗi sợ gây ra là không thể lý giải được, và chúng cản trở chúng ta thực hiện những bước cần thiết để tiến đến cuộc sống có mức độ *Oola* cao hơn. Tôi có sợ hãi trong quá trình tìm lại *Oola* không? Câu trả lời là "Có, mỗi ngày". Bắt đầu một công việc kinh doanh mới, tham gia lớp thể dục, kết giao bạn mới và trở thành người cha đơn thân của năm đứa con - tất cả đều là những việc có thể làm dấy lên nỗi sợ. Tuy nhiên, khi đối mặt với nỗi sợ, tôi hành động để tập trung vào bức tranh lớn hơn, giữ vững những giá trị cao nhất của mình và vượt qua bất kỳ nỗi sợ nào cản bước tôi tiến đến Cuộc sống *Oola*.

NGƯỜI THẦY Oola

Người hướng dẫn ở khu Safari*

* *Safari: khu dã sinh, công viên dã sinh hay còn gọi là công viên động vật hoang dã safari, là một hình thức tổ chức thương mại nơi du khách trả tiền để vào tham quan các loài động vật hoang dã khi chúng không bị nhốt trong chuồng.*

Khi cậu con trai cả của tôi vào lớp bốn, chúng tôi có dịp đến thăm một khu Safari ở châu Phi. Chúng tôi háo hức đếm từng ngày. Đó là lần đầu tiên chúng tôi được đến thăm một khu dã sinh.

Khi ngày mà chúng tôi mong chờ đã đến, chúng tôi lên máy bay

với tâm trạng vô cùng hồi hộp. Chuyến bay như kéo dài vô tận.

Chúng tôi đến trại của khu Safari vào ban đêm. Đón chúng tôi là một người đàn ông có vẻ mặt rất nghiêm nghị được trang bị đầy đủ dụng cụ của một hướng dẫn viên khu safari. Anh đội chiếc mũ da màu nâu nhạt có vành cứng, mang đôi giày ống sẫm màu ôm sát một phần ba ống chân, mặc chiếc quần có nhiều túi và ống quần được nhét gọn gàng vào ống giày, cùng với chiếc áo vest cùng màu có chứa đầy đủ các dụng cụ và đồ đạc đủ để dựng một căn nhà nhỏ. Dù anh trang bị đủ thứ tuyệt vời như vậy, nhưng tôi và con trai vẫn cảm thấy bị mê hoặc nhất với khẩu súng to màu đen mà anh mang theo. Đó không phải là một khẩu súng bình thường, nó rất đặc biệt. Chúng tôi chưa bao giờ thấy khẩu súng nào như thế.

Khi nhìn người hướng dẫn viên này, tôi nhớ mình đã nghĩ, "Ôi, nơi này chuyên nghiệp quá. Họ thật sự chuẩn bị rất chu đáo cho con trai tôi. Chuyến đi này hệt như một cuộc phiêu lưu. Nó ngoan lành hơn trò 'Khám phá rừng xanh' ở Disney!".

Sau khi chào hỏi, hướng dẫn viên thông báo rằng chúng tôi ở Khu nhà số 2, nằm ở góc đông bắc của khu trại, chỉ cách nơi chúng tôi đang đứng khoảng năm phút đi bộ. Anh nói sẽ đưa chúng tôi về khu nhà. Tôi đáp, "Không cần đâu, chúng tôi sẽ tự đi". Nhưng anh cương quyết, "Không, tôi phải đưa mọi người về. Ban đêm ở ngoài này không an toàn, và tôi có súng để bảo vệ các anh. Nhớ đừng bao giờ rời khỏi lều vào ban đêm vì bất cứ lý do gì". Giờ thì tôi còn thấy ấn tượng hơn lúc mới gặp anh nữa! Tôi nghĩ anh chàng này có lẽ đang nỗ lực hết sức để được hưởng khoản tiền boa lớn. Tranh thủ lúc con trai không để ý, tôi nháy mắt với anh hướng dẫn viên và nói, "Tôi biết rồi, thật đấy". Vẻ mặt anh ấy lập tức thay đổi từ "người chủ nhà vui vẻ" sang "hướng dẫn viên nghiêm nghị". Anh nhìn thẳng vào mắt tôi và nói, "Thưa ngài, tôi phải đưa ngài về khu nhà. Ban đêm ở đây không an toàn. Từng có tai nạn xảy ra ở đây. Đây là quy định của khu trại". Không cần phải nói gì thêm, chúng tôi chấp nhận lời đề nghị của anh với lòng cảm kích và để anh đưa chúng tôi về khu nhà của mình.

Nỗi sợ vô căn cứ làm tê liệt con người. Chuyện đó rất thường xảy ra. Ai đó có được một cơ hội thật sự, nhưng họ phân tích cơ hội đó để tìm mọi lý do khiến nó không khả thi. Nỗi sợ này ngăn họ hành động và phát triển. Nỗi sợ bít kín con đường tiến đến *Oola* của họ.

Câu chuyện này thể hiện thái cực còn lại của nỗi sợ. Nếu hoàn toàn phớt lờ nỗi sợ, bạn có thể tiêu đời, và trong ví dụ này thì ý tôi

là tiêu đời đúng nghĩa đen luôn. Điều này có thể làm thay đổi cả cuộc chơi. Tôi thường thấy tình trạng này trong kinh doanh. Người ta đặt cược "ăn cả ngã về không" mà không tính toán rủi ro. Họ mất công ty, nhà cửa, gia đình... và cả cuộc sống của mình nữa. Việc hoàn toàn xem thường nỗi sợ sẽ không chỉ bít kín con đường đến *Oola*, mà nó sẽ nhanh chóng đẩy bạn xuống đáy vực.

Bạn có liên hệ thế nào với nỗi sợ? Nỗi sợ có đang ngăn bạn thực hiện những hành động cần thiết để cân bằng và phát triển cuộc sống của mình không? Bạn có đang mắc kẹt trong vòng lẩn quẩn "càng phân tích càng tê liệt" không - khi mà bạn chỉ toàn tập trung vào những hậu quả có thể có nếu lựa chọn hành động? Hay ngược lại, bạn có đang quá liều lĩnh, hoàn toàn không sợ bất kỳ tình huống nào hay không? Hãy tìm điểm lý tưởng ở đâu đó giữa hai thái cực trên. Hãy giải phóng bản thân khỏi Chướng ngại *Oola* này, và bạn sẽ tiến thêm một bước đến với Cuộc sống *Oola*.

Chương 11
Cảm giác tội lỗi

"Cảm giác tội lỗi là gánh nặng cứ đeo bám."

- Erma Bombeck

Cảm giác tội lỗi rất nặng nề. Cảm giác tội lỗi có thể tích tụ và trở thành *Chướng ngại Oola*. Tất cả chúng ta đều phạm lỗi, và tất cả chúng ta đều từng nói hoặc làm những việc khiến bản thân cảm thấy có lỗi. Nếu cảm giác tội lỗi được giải quyết nhanh chóng, nó sẽ không đẩy bạn ra xa con đường dẫn đến *Oola*. Tuy nhiên, cảm giác tội lỗi lặp đi lặp lại nhiều lần theo thời gian sẽ thật sự trở thành một *Chướng ngại Oola*. Sự tiêu cực, hậu quả thường thấy của cảm giác tội lỗi, chính là thứ có thể cản trở bạn đạt được cuộc sống mình muốn. Chuyện này giống như mang quả tạ hai ký vào cổ chân khi chạy ma-ra-tông vậy. Có thể trong khoảng hai, ba cây số đầu tiên, bạn gần như không nhận ra sự tồn tại của quả tạ. Nhưng đến cây số thứ hai mươi thì gánh nặng tuy nhỏ nhưng dai dẳng ấy sẽ kéo bạn tụt lại phía sau. Nếu bạn đã có mặt trên hành tinh này thì nhiều khả năng là bạn đã trải nghiệm cảm giác tội lỗi. Trải nghiệm cảm giác tội lỗi không phải là tội ác; nhưng việc lựa chọn đeo mang cảm giác tội lỗi mỗi ngày chính là tội ác.

NGƯỜI TÌM Oola

Buông bỏ cảm giác tội lỗi

Trong tất cả những Chướng ngại *Oola* của cuộc đời tôi, không có gì xuất hiện nhiều hơn cảm giác tội lỗi. Điều này thể hiện rõ nhất vào thời điểm tôi rơi xuống tận đáy.

Quá trình tụt dốc của tôi bắt đầu vào bảy năm trước thời điểm tôi thực hiện cuộc gọi "cầu cứu" *Người thầy Oola*. Lúc đó tôi đang ở

trên đỉnh vinh quang và cảm thấy mình là bất khả chiến bại. *Oola* của tôi cân bằng và phát triển ở cả bảy lĩnh vực. Trong một cuộc điện thoại thường kỳ với *Người thầy Oola*, tôi đã rất tự hào chia sẻ về thành tích và một danh sách dài những thành công của mình. Mặc dù bề ngoài tôi có vẻ khiêm tốn, nhưng đó là sự khiêm tốn giả tạo. Thật ra bên trong tôi quá tự hào đến nỗi bây giờ khi nghĩ lại tôi vẫn tự cảm thấy buồn nôn. Đó chính là lúc tôi để chiếc đĩa đầu tiên của mình chao đảo. Có thật là tôi tuyệt vời như vậy không? Thượng đế ban tặng cho tôi những món quà này vì một lý do nào đó, hay là tôi quá giỏi và xứng đáng có được bất cứ điều gì mình muốn? Chính những ý nghĩ đó và sự sa sút Niềm tin *Oola* đã khiến tôi tuột dốc và đưa ra những lựa chọn hoàn toàn không nhất quán với cá tính trước đây của tôi. Đó thật sự là một cú trượt ngã để đời!

Chính những lựa chọn này đã dần dần khiến tôi mang nặng cảm giác tội lỗi trong suốt bảy năm tiếp theo. Cảm giác tội lỗi này đã che khuất tầm nhìn tương lai của tôi, hủy hoại lòng tự tin và khiến tôi nghi ngờ bản thân trong mọi khía cạnh chính của cuộc sống. Buông bỏ cảm giác tội lỗi chính là bước tiến đầu tiên của tôi trong quá trình leo lên (chính xác là trầy trật bò lên) từ đáy vực và lấy lại *Oola* của mình.

Người thầy Oola đã nói: "Quá khứ chỉ còn nằm trong kính chiếu hậu, tương lai chính là tờ giấy trắng. Hãy học hỏi từ quá khứ, nhưng đừng tiếp tục sống trong đó. Thượng đế đã tha thứ cho anh trước cả khi anh thất bại. Giờ đây tất cả những gì anh cần làm là xin sự tha thứ từ những người đã bị anh làm cho thất vọng, và quan trọng nhất là hãy thứ tha cho bản thân". Đến tận hôm nay, đó vẫn là bài học tuyệt vời nhất mà tôi từng được học từ anh ấy.

NGƯỜI THẦY Oola

Con chồn hôi trên cửa sổ giếng trời

Chúng tôi vừa mới đến căn nhà nhỏ để nghỉ hè. Mỗi lần đến đó, tôi luôn đi một vòng để kiểm tra xem căn nhà chống chọi thế nào với mùa đông Minnesota giá lạnh. Năm nay, tôi để ý thấy một con chồn hôi trong khu giếng trời có cửa sổ của tầng hầm. Thật không may, chú chồn hôi đáng thương đã không thể sống sót qua mùa đông. Tôi ngửi được mùi hôi phảng phất từ con chồn, nên tôi đảm bảo cửa sổ đã đóng kín và tấm màn che cũng đã được kéo lại. Sau đó tôi đi tận hưởng thời gian với gia đình, ngôi nhà, hồ nước… và mùa hè.

Vài tuần sau, thỉnh thoảng tôi vẫn ngửi được mùi của con chồn

hôi trong giếng trời. Mùi đủ nặng để tôi phải chú ý và khịt mũi, nhưng không nghiêm trọng và cuối cùng sẽ được cho qua. Vào những ngày nắng, tôi sẽ đi vào căn phòng ngủ thông ra giếng trời đó, mở màn che ra lấy chút ánh sáng để rồi được nhắc nhớ về anh bạn chồn hôi đã chết, và thế là tôi nhanh chóng đóng màn che lại.

Vào một ngày đầu hè đẹp trời, tôi mở hết cửa sổ để đón những ngọn gió mát lành của miền bắc Minnesota thổi khắp ngôi nhà. Khi tôi vào căn phòng ngủ ở tầng hầm và mở cửa sổ giếng trời, một mùi hôi nồng nặc xộc thẳng vào mặt tôi. Tôi buộc phải nhớ lại vấn đề của mình. Tôi không thể tránh né thêm; hôm nay là ngày tôi phải thực hiện công việc khó chịu này, đó là dọn xác chú chồn hôi trong giếng trời.

Tôi sẽ nói ngắn gọn và không để bạn phải đi sâu vào chi tiết, nhưng tôi chỉ có thể nói là nó chẳng có gì thú vị - cả về phần nhìn lẫn phần ngửi.

Đây là một câu chuyện có thật, với một bài học đạo đức: hãy đương đầu với những điều khó chịu trong cuộc sống một cách nhanh chóng và trực tiếp. Bài học này có thể được áp dụng cho cảm giác tội lỗi, nhưng thật ra bạn có thể áp dụng cho bất cứ Chướng ngại *Oola* nào trong cuộc sống. Nếu tôi dọn xác chú chồn ngay ngày đầu tiên, hẳn mọi việc đã dễ xử lý hơn, căn nhà sẽ bớt đi mùi khó chịu, và tôi cũng sẽ ít cảm thấy tội lỗi hơn mỗi lần nhìn thấy hoặc ngửi thấy nó.

Bạn không thể chỉ đơn giản đóng cửa sổ và kéo màn che đi những điều khó chịu trong cuộc sống của mình. Chú chồn hôi sẽ vẫn ở đó. Giả sử bạn không nhìn thấy nó, thì chắc chắn bạn sẽ thỉnh thoảng ngửi được mùi của nó. Nó càng ở đó lâu bao nhiêu, thối rửa và phân hủy nhiều bao nhiêu thì bạn sẽ càng gặp khó khăn bấy nhiêu trong việc dọn dẹp nó trong tương lai.

Không ai có thể miễn dịch với cảm giác tội lỗi. Chúng ta đều là con người và tất cả chúng ta đều phạm sai lầm. Vì vậy, chúng ta gần như không thể không cảm thấy khó chịu với những lựa chọn tồi tệ của mình. Chúng ta không thể né tránh điều đó. Cảm giác tội lỗi có muôn hình vạn trạng và có thể lẩn trốn sâu trong tâm trí bạn. Hãy chú ý những nơi mà cảm giác tội lỗi trú ngụ trong cuộc đời bạn. Cảm giác tội lỗi là một trong những *Chướng ngại Oola* âm thầm nhất và khó lường nhất. Có khi nó sẽ đập thẳng vào mặt bạn như một hòn đá, có khi nó lại xuất hiện với bộ dạng nhẹ nhàng hơn.

Hôm nay bạn có đang mang gánh nặng tội lỗi không? Nếu có, hãy giải phóng bản thân khỏi gánh nặng này. Bất kể nguyên nhân của cảm giác tội lỗi này là gì, bạn cần phải đương đầu với nó. Nếu cần giúp đỡ trong việc này, hãy lên tiếng tìm sự giúp đỡ. Đừng chỉ đóng cửa sổ và kéo màn che lại. Nếu không, cảm giác tội lỗi của bạn sẽ thối rữa và ngăn bạn tiến đến cuộc sống mà mình xứng đáng có được.

Chương 12
Cơn giận

"Người nào không biết giận là người dại.

Người nào không muốn giận là người khôn."

- Ngạn ngữ Anh

Cơn giận có thể đến dưới nhiều hình thức. Bực bội hay cáu bẳn là việc rất bình thường - đây là những cảm xúc thường thấy của con người. Tuy nhiên, giận dữ kịch liệt và liên tục sẽ không chỉ ảnh hưởng đến bạn mà còn tác động đến mọi người xung quanh bạn, và có thể gây ra những hệ lụy khiến bạn đeo mang đến suốt đời. Nếu bạn dung dưỡng cơn giận và để nó ăn dần ăn mòn tâm hồn mình, nó sẽ hủy hoại cơ hội đạt được Cuộc sống *Oola* của bạn.

NGƯỜI TÌM Oola

Vẫn bị cầm tù

Những người biết tôi sẽ nói là trông tôi luôn vui vẻ, và đúng là tôi vui thật. Tôi bẩm sinh đã có thái độ lạc quan với cuộc sống, ngay cả vào những ngày tồi tệ nhất. Suốt nhiều năm qua, tôi đã thấy cơn giận trở thành một trong những *Chướng ngại Oola* chính yếu đối với bạn bè cũng như người thân của mình, và tôi phải thành thật nói rằng thật may khi đây là chướng ngại không lớn đối với mình. Tôi đã chứng kiến cha tôi thảo luận với các chú về chuyện chính trị, rồi họ nổi giận đến mức hủy hoại cả một buổi chiều Chủ nhật vốn rất vui vẻ. Chồng nổi giận với vợ, anh nổi giận với em, cha mẹ nổi giận với con cái. Thật ra, việc nuôi dưỡng cơn giận suốt nhiều năm sau khi việc làm sai trái xảy ra mới là chướng ngại lớn nhất mà cơn giận gây ra.

Tôi từng nghe một câu chuyện về hậu quả của việc nuôi dưỡng cơn giận kiểu này. Câu chuyện kể rằng một người đàn ông ở độ tuổi ngoài năm mươi, ăn mặc tươm tất, râu tóc gọn gàng, đang đi dạo cùng vợ và gia đình trong khu Tưởng niệm chiến tranh Việt Nam. Ông là cựu tù binh chiến tranh và đã cất công đến Washington để tưởng niệm những người lính đã hy sinh. Trong cuộc đi dạo đó, ông tình cờ gặp lại một người bạn tù của mình năm xưa. Người bạn này có vẻ ngoài khá trái ngược với ông. Quần áo bẩn thỉu, đầu tóc bù xù, râu ria bờm xờm và có vẻ đã nhiều ngày không tắm rửa - đó là những từ chính xác nhất để miêu tả ông ấy. Người đàn ông trông như kẻ vô gia cư này lập tức lên tiếng, "Tôi căm thù những gì bọn chúng đã làm với chúng ta trong trại giam đó. Ngày nào tôi cũng nghĩ về những chuyện đó, và tôi vô cùng giận dữ. Những lần tra tấn, bỏ đói và điều kiện ngủ nghỉ tồi tàn… Tôi sẽ không bao giờ tha thứ cho bọn chúng và tôi sẽ căm thù chúng suốt đời. Tại bọn chúng nên tôi mới nghiện ngập. Tại bọn chúng nên tôi không thể xin được việc và trở thành người vô gia cư. Tại bọn chúng mà tôi mất đi gia đình mình". Người đàn ông ăn mặc tươm tất bèn ngắt lời và hỏi lại, "Tại sao ông vẫn để họ giam cầm ông trong nhà tù vậy? Ông đã được trả tự do cách đây hơn ba mươi năm rồi".

Cơn giận có thể là một "ổ gà" trên đường, hoặc nó có thể là một vật cản. Hãy cẩn thận đừng để hệ lụy của cơn giận mà bạn đeo mang trở thành bức tường bê tông ngăn bạn đến với *Cuộc sống Oola* của mình.

NGƯỜI THẦY Oola

Tấm kính chắn gió bị nứt

Giận dữ là một cảm xúc mạnh. Giận dữ có muôn hình vạn trạng và nhiều mức độ khác nhau. May thay, cơn giận không phải là trở ngại đối với tôi. Tuy nhiên, tôi có thể chia sẻ về cảm giác bực bội khó chịu. Đôi khi tôi để những việc vặt vãnh tác động đến mình. Phản ứng của tôi mạnh hơn mức cần thiết. Không phải lúc nào tôi cũng phản ứng phù hợp với hoàn cảnh.

Ngày hôm nay là một ví dụ hoàn hảo. Trong lúc ngồi trò chuyện với *Người tìm Oola* bên bờ hồ về quyển sách này, chúng tôi nghe tiếng kêu yếu ớt của bọn trẻ từ phía bên kia hồ. Chúng tôi buông bàn phím và kiểm tra xem có chuyện gì xảy ra. Khi nhìn sang bên kia hồ, chúng tôi thấy hai nhóm trẻ con đang vẫy tay cố gắng thu hút sự chú ý của mình. Cả hai nhóm đều là con chúng tôi. Một nhóm đang ở trên thuyền câu, nhóm còn lại ở trên một chiếc ca-

nô… cả hai chiếc đều hết nhiên liệu. Đây là một việc rất nhỏ trong cuộc sống rộng lớn này. Tôi hiểu, nhưng tôi vẫn thấy bực. Những lời nhắc nhở mà tôi lặp đi lặp lại về việc kiểm tra nhiên liệu trước khi đi hoàn toàn như "nước đổ đầu vịt" đối với bọn trẻ.

Rất may là cơn bực mình của tôi qua rất nhanh. Nó được khắc phục nhờ một điều mà tôi học được từ *Người tìm Oola*. Đó là chuyến đi gần đây nhất của tôi đến vùng núi để gặp anh ấy - một phần trong chương trình huấn luyện của chúng tôi. Anh đã leo lên khỏi đáy vực và đang lấy lại trạng thái *Oola*. Anh vừa mua một chiếc xe mới (ít ra là mới đối với anh). Đó là chiếc Land Rover đời cũ, ngon lành hơn nhiều so với chiếc Taurus cà tàng. Chiếc xe rất đẹp. Chúng tôi đang chạy trên đường cao tốc thì nghe thấy một âm thanh lớn. Một hòn đá rơi từ sườn đồi xuống ngay phía trước xe chúng tôi, khiến tấm kính chắn gió bị nứt. Tôi không chỉ giật mình mà còn cảm thấy khó chịu thay anh ấy. Tôi hiểu là nếu anh không tức giận thì cũng sẽ bực mình. Tuy nhiên, ngay khi chúng tôi nhận ra việc gì vừa xảy ra, anh ấy chỉ bật nhạc lớn lên, quay sang nhìn tôi, mỉm cười và nói, "Hakuna matata*, đừng lo, đó đã là quá khứ rồi. Giờ đây chúng ta không thể làm gì được với nó nữa". Anh tiếp tục lái xe đi như thể không có gì xảy ra.

* *Hakuna matata là cụm từ tiếng Swahili, có nghĩa là "không cần phải lo lắng". Cụm từ này trở nên phổ biến sau khi được sử dụng trong bộ phim hoạt hình Vua Sư Tử.*

Tôi vẫn còn suy ngẫm bài học này mỗi khi tôi cảm thấy bực mình. Cơn giận kéo dài có thể gây ra nhiều điều tồi tệ, chẳng hạn như cảm giác không thể tha thứ, lửa thù hận và những suy nghĩ tiêu cực không ngừng. Thế nên bất cứ khi nào cảm thấy bực bội hay giận dữ, tôi tự nhắc bản thân là điều đó đang ngăn cản tôi tiến đến Cuộc sống *Oola*, và tôi hình dung lại nụ cười và ánh mắt của *Người tìm Oola* khi nhìn tấm kính chắn gió bị nứt như thể không hề có vết nứt nào.

Nếu bạn cảm thấy tức giận, hoặc bạn là người dễ bực mình, hãy lắng nghe những gì thế giới đang nói với bạn. Bạn học được gì từ những sai lầm? Sai lầm này có thể làm thay đổi hướng đi của bạn như thế nào? Anh chàng vừa mới cắt đầu xe bạn trên đường có thể giúp bạn tránh được một tai nạn ô-tô xảy ra vào mười phút sau không? Người cha hay ngược đãi có giúp bạn trở nên độc lập hơn không? Người bạn đời ngoại tình và sau đó là lá đơn ly hôn có thể là khởi đầu cho một cuộc sống mới không? Tức giận là một cảm xúc tuyệt vời để chúng ta có thể đánh giá và học hỏi trong đời, nhưng đừng để cảm xúc này trở thành chướng ngại trong cuộc

sống của bạn - hay Cuộc sống *Oola* của bạn.

Chương 13
Tự hủy hoại bản thân

"Bạn không hoàn hảo, và bạn luôn phải nỗ lực phấn đấu, nhưng bạn xứng đáng được yêu thương và trân trọng."

- Brené Brown

Có thể bạn đã để ý là có một chủ đề được nhắc đi nhắc lại khá nhiều trong quyển sách này, đặc biệt là trong phần nói về các *Chướng ngại Oola*. Bất kể bạn đã làm được hoặc không làm được gì cho đến thời điểm này, bạn xứng đáng có được *Cuộc sống Oola*. Nói một cách đơn giản, bạn được tạo ra vì những điều vĩ đại và vì một mục đích nào đó, thế nên đừng nỗ lực cân bằng và phát triển cuộc sống của mình để rồi ngay khi sắp chạm đến *Oola* thì lại thổi bay tất cả bằng sự tự hủy hoại bản thân.

Trong số các *Chướng ngại Oola* thì sự tự hủy hoại bản thân là chướng ngại có tính tiềm thức nhất. Đây là một vòng lẩn quẩn rất phổ biến: bạn nỗ lực để xác định vị trí chính xác của mình trên hành trình phát triển 7 chữ F của *Oola*, bạn xây dựng *Kế hoạch Oola* và đi theo *Con đường Oola*. Sự phát triển của bạn đòi hỏi nỗ lực và sự hy sinh. Bạn bắt đầu gặt hái quả ngọt từ nỗ lực và sự hy sinh của mình. Những căng thẳng được xoa dịu, bạn cảm thấy cân bằng hơn, bạn được truyền cảm hứng bởi sự phát triển của mình. Bạn cảm nhận được đà phát triển của quá trình theo đuổi cuộc sống cân bằng. Bạn cảm thấy mình đang đi đúng đường để khám phá vận mệnh của bản thân. Rồi một ngày nọ, tất cả những lời tự thoại tiêu cực trong tiềm thức bỗng trỗi dậy, bạn quyết định mình không xứng đáng với cuộc sống này và bắt đầu quá trình hủy hoại bản thân trong vô thức. DỪNG LẠI. Tôi nhắc lại, dù thế nào đi nữa, DÙ THẾ NÀO ĐI NỮA, hãy tin khi chúng tôi nói rằng bạn xứng đáng đạt được mọi ước mơ ngông cuồng nhất của mình. *Oola* đang chờ đón bạn.

NGƯỜI TÌM Oola

Cuộc sống sau hàng rào cọc trắng

Khi tôi ngẫm nghĩ về tất cả các Chướng ngại *Oola*, chướng ngại có "trách nhiệm" lớn nhất trong việc tôi đánh mất trạng thái *Oola* chính là cảm giác tội lỗi. Nhưng có đúng không khi đổ hết trách nhiệm cho cảm giác tội lỗi? Có thể có một yếu tố nào đó xuất hiện trước và ẩn sâu trong tiềm thức của tôi. Tại sao tôi lại để chiếc đĩa đầu tiên chao đảo? Hiển nhiên khi đó tôi đang sống theo cái tôi của mình. Rõ ràng tôi rất tự mãn. Nhưng tôi vẫn tự hỏi có yếu tố nào khác góp phần tạo ra cú trượt dài đó không. Thật không may, tôi phải trả lời "có" với những câu hỏi này... tất cả những câu hỏi này.

Tôi và *Người thầy Oola* đã thân nhau từ rất lâu. Chúng tôi là những người bạn thân có cùng suy nghĩ, ước mơ và khát vọng. Chúng tôi thường xuyên liên lạc với nhau. Chúng tôi chia sẻ ước mơ với nhau, so sánh các mục tiêu, lên kế hoạch và mong muốn cân bằng cũng như phát triển cuộc sống của mình. Tại sao con đường của chúng tôi lại rẽ lối? Có phải vì tôi đã làm những gì mà tôi nghĩ là lý trí đang mách bảo, còn *Người thầy Oola* đã đi theo tiếng gọi của trái tim?

Một trong những mơ ước lớn nhất của chúng tôi là mở một công ty quốc tế ở đâu đó thiệt ngầu trên quả địa cầu này. Khi cơ hội này trở thành hiện thực đối với *Người thầy Oola*, anh đã đi theo định mệnh của mình. Anh rời bỏ một công việc tuyệt vời không chút chần chừ. Anh đưa vợ và ba đứa con nhỏ đi nửa vòng trái đất để nắm bắt cơ hội kinh doanh tuyệt vời.

Còn tôi, với lý trí dẫn đường, tôi đã lựa chọn cuộc sống an toàn sau hàng rào cọc trắng - thu nhập ổn định, bạn bè thân quen, những buổi bơi thuyền trên sông và giấc mơ Mỹ điển hình. Nhưng mỗi ngày trôi qua, trái tim tôi cảm thấy như mình đã không ở đúng chỗ. Tôi đã không nghe theo trực giác để theo đuổi mục đích thật sự của mình. Đến tận hôm nay điều đó vẫn làm dấy lên trong tôi câu hỏi, "Có phải tôi đã cố tình phớt lờ khi chiếc đĩa đầu tiên chao đảo?". Có phải bằng cách nào đó tôi đã hủy hoại chính cuộc sống của mình, chỉ để thoát khỏi một tình huống mà tôi không muốn bị rơi vào, và để mở ra cơ hội đến với nơi trái tim tôi muốn đến? Có khả năng lắm chứ, vì sự tự hủy hoại bản thân là sát thủ thầm lặng chuyên giết chết *Oola*. Tôi nghĩ nó đã âm thầm thâm nhập và gặm nhấm tôi từ bên trong. Cảm giác tội lỗi, sự tự hủy hoại bản thân... rất khó xác định được chúng bắt đầu từ đâu và "gom lửa" bằng

cách nào để thiêu rụi căn cơ của tôi. Điều tôi biết chắc là cả hai thứ đó đều là những *Chướng ngại Oola* rất đáng lo ngại.

NGƯỜI THẦY Oola

Bài học từ thầy của các vị thầy

Trong phần giới thiệu quyển sách bán chạy *The Alchemist* (tựa tiếng Việt: *Nhà giả kim*), tác giả Paulo Coelho đã chỉ rõ những chướng ngại ngăn chúng ta đi theo tiếng gọi của mình. Ông đã viết về chướng ngại thứ tư và cũng là chướng ngại cuối cùng như sau, "Oscar Wilde từng nói, 'Mỗi người tự giết chết thứ mà họ yêu'. Và điều đó rất đúng. Chỉ mỗi khả năng đạt được những gì mình muốn cũng khiến tâm hồn con người bình thường mang đầy cảm giác tội lỗi. Chúng ta nhìn những người không đạt được những điều họ muốn và cảm thấy chúng ta cũng không xứng đáng có được những thứ chúng ta muốn. Chúng ta quên hết những khó khăn mà mình đã vượt qua, những gian khổ mà ta đã chịu đựng, mọi điều mà chúng ta đã phải từ bỏ đến tiến xa được như thế này. Tôi đã thấy rất nhiều người phạm một loạt sai lầm ngu xuẩn khi những gì họ khao khát đã nằm trong tầm với, nhưng họ không bao giờ đạt được mục tiêu của mình - trong khi nó chỉ cách họ một bước chân".

Sự tự hủy hoại bản thân khiến tôi phải suy nghĩ. Tôi đã nghiên cứu hiện tượng này và vẫn không thể thấu hiểu được nó. Cũng giống như đối với trọng lực, tôi không cần hiểu nó để biết nó có tồn tại. Tôi biết nó tồn tại vì rất nhiều lần tôi đã nhìn thấy nó hoạt động. Tôi rất kiêng dè sức mạnh hủy hoại những ước mơ của sự tự hủy hoại bản thân.

Câu chuyện không giấu giếm của *Người tìm Oola* chính là một ví dụ rõ ràng cho thấy các cơ hội không được nắm bắt đã góp phần gây ra thất bại của anh như thế nào. Đã bao nhiêu lần bạn chứng kiến bạn bè hoặc người thân vất vả giảm cân để rồi lại tăng cân khi sắp đạt được mục tiêu đề ra? Tôi thường xuyên thấy người ta làm việc chăm chỉ suốt nhiều năm để đạt được mục tiêu của mình, để rồi ngay vào phút cuối, họ làm một liều "chần chừ, thiếu quyết đoán và lựa chọn sai lầm" hạng nặng, dẫn tới hậu quả là họ thất bại khi đích đến đã ở trong tầm mắt.

Hãy học hỏi điều tôi đã học được từ một trong những người thầy của mình, Paulo Coelho, "... nếu tin rằng bản thân xứng đáng với điều mà mình đã đấu tranh quyết liệt để có được, bạn sẽ trở thành công cụ của Đấng Tạo Hóa, bạn giúp đỡ Linh hồn Vũ trụ, và bạn

hiểu tại sao mình ở đây".

Nếu bạn có thể nắm bắt và thấu hiểu khái niệm này, bạn sẽ có thể tránh được *Chướng ngại Oola* quyền lực này.

Quyển sách này sẽ cung cấp cho bạn một hướng dẫn gồm ba bước đơn giản để cân bằng và phát triển cuộc sống. Chúng tôi cũng sẽ chỉ rõ bảy yếu tố chính dẫn đến một cuộc sống tuyệt vời. Ba bước đó rất đơn giản; còn bảy yếu tố chính thì rất rõ ràng. Đừng nỗ lực đọc hết quyển sách này, tìm hiểu 7 chữ F của *Oola*, hoàn thành Bánh xe *Oola*, thực hiện Kế hoạch *Oola* và đi theo Con đường *Oola* để rồi cuối cùng lại hủy hoại tất cả những gì mình đạt được bởi cái mà mọi người vẫn gọi là sự hủy hoại bản thân trong tiềm thức. Hãy biết là bạn xứng đáng và được tạo ra cho sự vĩ đại và vì một mục đích nào đó. Hãy giữ cho tâm trí và đôi tay rộng mở để đón nhận sự thay đổi, theo đuổi sự cân bằng và phát triển và nắm bắt cuộc sống mà mình xứng đáng có được. Đừng chỉ nhìn thấy vạch về đích, hãy vượt qua vạch về đích.

Chương 14
Sự lười biếng

"Hãy tránh xa sự quyến rũ chết người mang tên 'sự lười biếng'."

- Horace

Hãy nghĩ đến vận động viên mà bạn yêu thích nhất. Ai là diễn viên hay nghệ sĩ mà bạn yêu thích nhất? Hãy nghĩ đến những nhà lãnh đạo có tầm ảnh hưởng nhất trên thế giới. Tất cả những nhân vật đang ở đỉnh cao trong lĩnh vực của mình đều có một điểm chung: họ không lười biếng. Họ nồng nhiệt với cuộc sống và làm việc cật lực để giành được vị trí đứng đầu. Trên con đường đến với *Oola* không có chỗ cho sự lười biếng. Sự lười biếng không được tồn tại trong cuộc sống của bạn dưới bất kỳ hình thức nào. Nói một cách ngắn gọn, sự lười biếng ngăn chặn *Oola*.

Một số người trong các bạn có thể khá cân bằng và đang phát triển cuộc sống mơ ước của mình, thậm chí các bạn có thể đang sống Cuộc sống *Oola*. Nếu vậy, bạn sẽ cần nỗ lực để duy trì và tiếp tục phát triển, nhưng không đến mức phải cật lực như những người đang lệch khỏi con đường *Oola*. Đối với những người đang sống cuộc đời *Oola*, chúng tôi có niềm tin là bạn sẽ tự giác nỗ lực để tiếp tục tận hưởng hương vị ngọt ngào của nó. Còn với những ai đang ở dưới đáy, hoặc đang từ dưới đáy leo lên, chúng tôi cam đoan rằng việc đổ mồ hôi sôi nước mắt để giành lại Cuộc sống *Oola* là hoàn toàn xứng đáng.

NGƯỜI TÌM Oola

Hết mình

Đây là bức tranh khái quát về cuộc sống thường nhật của tôi trong vai trò người cha đơn thân đang cố gắng hết sức để tìm lại *Oola* ba

năm qua:

2 giờ sáng: Đi ngủ.

6 giờ 40 phút sáng: Nhạc chuông báo thức vui vẻ vang lên từ chiếc điện thoại ồn ào của tôi. Tôi đánh thức bọn trẻ dậy đi học, sau đó tôi đi tắm.

7 giờ 40 phút sáng: Bọn trẻ đều đã được đưa đến trường, và tôi chạy đến quán cà phê yêu thích của mình - quán Java Joes. Đúng vậy, nhân viên ở đó rất quen mặt tôi.

8 giờ sáng: Tôi bắt đầu làm công việc kiếm sống của mình.

7 giờ tối: Công việc kiếm sống của tôi kết thúc. Tôi đón bọn trẻ, hoàn thành nhiệm vụ đưa bọn trẻ đi tập bóng đá, về nhà và làm việc nhà cho tới khi màn đêm buông xuống.

10 giờ tối: Bọn trẻ đi ngủ, và tôi bắt đầu công việc thứ hai của mình - *Oola*.

Cứ như thế, ngày này qua ngày khác.

Có phải bạn đang nghĩ, "Ôi trời, gã này đang sống phi *Oola* quá. Cuộc sống như thế không có vẻ gì là cân bằng và phát triển cả!". Nếu bạn đang nghĩ thế thì bạn sai rồi. Đó là một cuộc sống cân bằng và phát triển. Nhưng suốt ba năm qua, cuộc sống đó phải cân bằng và phát triển từ dưới đáy lên. Đúng vậy, quá trình đó đòi hỏi sự nỗ lực nghiêm túc. Không có chỗ cho sự lười biếng, hoàn toàn không!

Giờ đây, khi đã đến gần hơn với Cuộc sống *Oola* của mình, tôi thậm chí còn không xác định được mình đã nỗ lực, chịu đựng và vất vả đến mức nào để giành lại trạng thái *Oola* của mình. Nhưng nếu cần, tôi vẫn sẽ làm lại tất cả những điều đó. Trạng thái thỏa mãn sâu sắc khi sống trong trạng thái *Oola* là tuyệt vời đến nỗi chúng ta không thể nào không cố gắng có được nó.

Giờ đây, khi trạng thái *Oola* đang trở lại, tôi bán công ty cũ của mình và làm việc toàn thời gian với các công ty *Oola* của mình. Tôi hiếm khi bỏ lỡ trận bóng đá nào, tôi dẫn bọn trẻ đi chơi mười ngày xuyên nước Pháp, tôi đang tiến đến mục tiêu trả sạch nợ trước cuối năm, tôi làm việc năm ngày một tuần, tôi thấy mình khỏe khoắn và quyết tâm cao độ. Quan trọng hơn cả, gia đình tôi đang cực kỳ êm ấm. Như thế có xứng đáng để bạn nỗ lực không? Như thế có xứng đáng để bạn không lười biếng không? Tôi không

cần trả lời, những kết quả đạt được sẽ tự trả lời.

NGƯỜI THẦY Oola

"Đang tuyển dụng"

Mọi thứ đều được thiết kế để làm cho mọi sự dễ dàng hơn. Nói cách khác, mọi thứ được thiết kế để chúng ta có thể bỏ ra ít nỗ lực hơn. Nếu chúng ta không cẩn thận thì điều này có thể khiến chúng ta sống lười biếng. Một cuộc sống lười biếng sẽ ngăn bạn đến với *Oola*.

Thật may mắn khi ngày nay ta không cần ra khỏi xe và mở cửa nhà xe bằng tay, chúng ta chỉ cần nhấn nút. Chúng ta không phải đứng lên để đổi kênh truyền hình, chúng ta lại nhấn một cái nút khác. Chúng ta không cần phải đẩy máy cắt cỏ, chúng ta ngồi lên và điều khiển nó. Chúng ta không tốn ba giờ đồng hồ ở trong bếp để chuẩn bị bữa ăn, chúng ta có thể gọi ai đó mang đồ ăn đến tận cửa.

Tôi thích tính hiệu quả. Tôi tôn trọng tính hiệu quả. Tôi cảm kích những tiến bộ và công nghệ giúp cuộc sống trở nên hiệu quả hơn. Tuy nhiên, chúng ta cần cẩn thận để văn hóa yêu thích tính hiệu quả không khiến ta lười biếng trong những khía cạnh đòi hỏi sự nỗ lực.

Nếu bạn là đàn ông và có bụng chảy xệ, đừng mua thuốc giảm cân thần kỳ. Hãy tìm một phòng tập thể dục. Nếu bạn nợ ngập đầu, đừng nộp đơn xin phá sản theo phản xạ. Hãy tìm hiểu kỹ nguyên nhân, tìm công việc làm thêm, kiểm soát chi tiêu, xem có cách nào khác để giải quyết vấn đề hay không. Nếu hôn nhân của bạn có nguy cơ tan vỡ, đừng gọi ngay cho dịch vụ "làm thủ tục ly dị ngay hôm nay chỉ với chín mươi chín đô-la". Hãy xét xem có thể hòa giải hay không. Nếu bạn cảm thấy thiếu mục đích sống, đừng chỉ ngồi nhìn cuộc sống trôi qua. Hãy bồi đắp vốn kiến thức để tìm được vị trí của mình trong thế giới này. Nếu bạn bị mất việc, hãy viết đơn tìm việc trước khi điền đơn xin trợ cấp thất nghiệp.

Cách đây không lâu, tôi đã cùng gia đình lái xe qua thị trấn. Khi dừng xe chờ tín hiệu giao thông, chúng tôi nhìn sang bên kia đường và thấy một người đàn ông ngồi trên lề đường. Anh trông có vẻ lếch thếch, râu tóc bờm xờm, quần áo tả tơi, đôi vai rũ xuống, đầu cúi gằm, tay cầm một cái lon và một tấm bảng. Tấm bảng ghi, "Cần tìm việc". Cả nhà đều đồng lòng bảo tôi cho tiền vào lon. Tôi nói họ hãy nhìn qua bên kia đường, sau lưng anh ta. Ở

đó có những chiếc cổng vòm màu vàng kim quen thuộc với tấm biển quảng cáo ghi một dòng đơn giản, "Đang tuyển dụng". Tôi không biết hoàn cảnh riêng của người đàn ông này, nhưng tôi nhớ tôi đã nghĩ, "Anh ta không cần viết bảng xin tiền, anh ta cần cầm cây viết, băng qua đường và điền đơn xin việc".

Việc này thoạt nghe có vẻ hơi gay gắt. Tôi không có ý nói rằng người gặp việc tồi tệ không phải là người tốt và bạn không nên trông chờ vào sự giúp đỡ của người khác hoặc các chương trình phúc lợi (có rất nhiều tổ chức từ thiện mà chúng tôi rất yêu thích, như Asia Center Foundation, Rice Bowls và First Things First Foundation). Nhưng khi nhận sự hỗ trợ, hãy đảm bảo sự hỗ trợ đó truyền sức mạnh cho bạn chứ không phải khiến bạn ỷ lại. Việc nỗ lực làm điều đúng đắn mang đến một mức độ tự trọng và động lực không thể đong đếm được.

Việc đạt được Cuộc sống *Oola* rất đơn giản, nhưng không dễ dàng. Không có chỗ cho sự lười biếng trên con đường tiến đến *Oola*. Quá trình này đòi hỏi nhiều nỗ lực, nhưng phần thưởng đạt được rất sâu sắc và ngọt ngào. Khi từng bước hướng đến *Oola*, bạn hãy quan sát mà xem - hãy đứng lên, ngẩng cao đầu, và bạn sẽ thoát khỏi lề đường.

Chương 15
Lòng đố kỵ

"Đố kỵ là đong đếm sự may mắn của người khác thay vì sự may mắn của bản thân."

- Harold Coffin

Tính đố kỵ và lòng ghen tị có quan hệ với nhau. Chúng là anh em một nhà. Cả hai đều ngăn trở con đường tiến đến *Oola* của bạn, và đố kỵ là xấu xa nhất. Sự khác biệt giữa đố kỵ và ghen tị là thế này: bạn ghen tị khi bạn muốn có cái mà người khác có. Bạn đố kỵ khi bạn không những muốn có những gì người khác có, mà bạn còn muốn đảm bảo người ta không thể có thứ đó nữa. Cả hai thứ này đều rất tệ hại và khiến cuộc sống mất vui.

NGƯỜI TÌM Ooda

Chiếc mô-tô Ninja đen

Mùa hè năm 1986 là lần đầu tiên và cũng là lần cuối cùng tôi cảm thấy đố kỵ hay ghen tị trong đời. Tôi không cảm thấy tính đố kỵ là Chướng ngại *Oola* đối với mình, nhưng tôi biết nó có tồn tại và có thể ngăn người ta đạt được Cuộc sống *Oola*, vì tôi đã chạm trán với nó.

Nếu lớn lên trong giai đoạn những năm 80 như tôi, hẳn bạn sẽ muốn kết hôn với Tom Cruise (nếu là nữ), hoặc trở nên giống anh ấy (nếu là nam). Cảnh quay trong bộ phim Top Gun (tựa tiếng Việt: *Phi công siêu đẳng*) khi Maverick bay xuống đường trên chiếc mô-tô thể thao Ninja đen vẫn ghi dấu trong đầu tôi. Tôi muốn có chiếc mô-tô đó. Tôi muốn được bay xuống đường trên chiếc Ninja đen đó. Đại khái là tôi bị ám ảnh.

Hồi đó, trải nghiệm xe cộ của tôi chính là chiếc xe đạp màu hồng "chị truyền em nối" có ba mức tốc độ. Nhưng lái chiếc Ninja đen kia thì khó đến mức nào cơ chứ? Tôi chắc chắn là mình có thể học được. Nếu vượt qua được trở ngại tài chính là tôi chỉ có khoảng một trăm đô-la thì tôi sẵn sàng đón nhận thử thách. Mấy cô nàng xinh xinh sẽ mê tít tôi, và tôi sẽ trở thành "nam chính". Thế là tôi lên kế hoạch hành động: bắt đầu dành dụm tiền và tập chạy chiếc xe đạp màu hồng nhanh hơn và theo cách nam tính hơn. Sau khoảng một tháng luyện tập thì một điều kinh khủng đã xảy ra với tôi, và điều kinh khủng đó mang tên James.

Khi bạn lớn lên ở một thị trấn nhỏ, các cô nàng độc thân trẻ tuổi luôn khan hiếm, và cuộc cạnh tranh để giành trái tim các nàng là rất khốc liệt. Bạn từng xem phim tài liệu về hai con cừu đực húc nhau đến chết trên sườn đồi rồi đó - tình hình cạnh tranh ở đây cũng nghiêm trọng như vậy. Thế nên khi James lái chiếc Ninja đen mới cáu đến bữa tiệc, cuộc chiến đã bắt đầu! Tôi đã ước gì cậu ta làm hư nó. Hình ảnh chiếc xe trượt nẹt lửa trên đường vụt qua đầu tôi. Nhìn cậu ta mà xem, cậu ta đang nghĩ mình thật ngầu. Ghen tị và đố kỵ không thể diễn tả hết cảm giác của tôi lúc này.

Hôm đó là thứ Năm. James cho Chris, một cậu bạn thân của tôi (người có kinh nghiệm lái mô-tô), mượn chiếc Ninja đen vào buổi tối. Đó là cơ hội cho tôi. Tôi đã thuyết phục được Chris cho tôi lái chiếc xe đó. Cảm giác thật tuyệt vời. Trông tôi thật ngầu khi vi vu khắp thị trấn. Tôi hình dung mình trông giống hệt Tom Cruise.

Tôi được làm người hùng trong chính xác bốn phút. Bởi vì đó là khoảng thời gian giúp tôi học được rằng chiếc Ninja mạnh hơn chiếc xe đạp màu hồng của tôi nhiều. Tôi thật sự là một tay đua đường phố trước khi ngã xuống bên cạnh chiếc Ninja bị tông nát bét. Bẽ mặt đến mức không còn gì để nói. Tôi đã học được bài học thương đau!

Tôi đã dành phần còn lại của mùa hè năm đó để đi làm thêm, trả lại khoản tiền mà cha tôi đã bỏ ra để sửa xe. Cho đến hôm nay ông ấy vẫn nghĩ tôi đã tông phải chiếc Ninja khi đang de xe ô-tô của mình. Tôi đợi cuộc điện thoại của cha tôi khi ông ấy đọc được chương này. Sự kiện này đã chứng minh rằng tính đố kỵ không dành cho tôi. Đến hôm nay, tính đố kỵ không phải là Chướng ngại *Oola* đối với tôi. Và tôi không bao giờ nhảy lên một chiếc Ninja hay bất kỳ chiếc mô-tô nào nữa!

NGƯỜI THẦY Ooda

Anh trai và chiếc Pinto bốc cháy

Tôi có một người anh trai rất tuyệt vời. Anh ấy lớn hơn tôi tám tuổi và vừa là một trong những người thầy, người bạn và là người cố vấn 24/7 của tôi. Anh ấy đã luôn quan tâm săn sóc tôi khi chúng tôi còn nhỏ. Đến bây giờ vẫn vậy.

Chúng tôi có mối quan hệ anh em đúng kiểu của các gia đình trung lưu nông thôn. Gia đình tôi có bốn anh em và ba căn phòng ngủ nhỏ. Bạn cứ tính đi. Anh tôi phải ngủ cùng giường với tôi mỗi đêm. Tôi may mắn có được người cha yêu thương gia đình, luôn làm việc chăm chỉ để nuôi gia đình sáu miệng ăn. Ông thật sự rất vất vả. Ông làm hai công việc và làm cả những ngày cuối tuần để kiếm đủ tiền lo cho gia đình. Anh trai tôi tự giác đảm nhiệm thêm một số trách nhiệm. Anh dạy tôi chơi gôn, thưởng thức âm nhạc (tôi đã nghe mòn cuộn băng Peter Frampton của anh ấy), yêu xe hơi và tôn trọng người khác. Anh đã cho tôi nền tảng đạo đức vững chắc.

Năm tôi lên mười thì anh dọn ra ở riêng. Mặc dù ngôi nhà trở nên trống vắng, và trái tim tôi cũng thế, nhưng tôi biết anh đi để trở thành người đàn ông thực thụ. Anh nhanh chóng đạt được nhiều thành tựu. Anh kết hôn với một người vợ tuyệt vời, tìm được con đường sự nghiệp hấp dẫn và nhanh chóng thành công nhờ cách làm việc thông minh và tính kỷ luật. Anh có chiếc ô-tô thể thao hiệu Corvette mới cáu năm mười chín tuổi, một căn nhà nghỉ hè bên bờ hồ năm hai mươi bảy tuổi và không lâu sau đó là một căn nhà trên bờ biển California trong khi vẫn chăm lo tốt cho một gia đình có năm miệng ăn.

Trong khi *Cuộc sống Oola* đang diễn ra suôn sẻ với anh tôi, thì tôi lại khá chật vật ở trường đại học. Tôi lái chiếc Pinto màu nâu bùn có nội thất bằng nhựa vinyl màu cam lè (chiếc xe mà sau này bị cháy và bị bỏ lại bên lề đường cho đội cứu hỏa xử lý). Tôi có khoản nợ sinh viên và đang cầu nguyện rằng mình có thể tìm được một công việc đủ tốt để trả hết nợ vào một ngày nào đó. Tôi độc thân. Tôi không có niềm tin. Những người bạn duy nhất của tôi là bạn cùng lớp. Tôi nặng gần chín mươi mốt ký (hiện tại tôi bảy mươi hai ký). Có thể bạn nghĩ tôi đang ghen tị hoặc đố kỵ anh trai mình. Nhưng không phải, tôi chưa từng và sẽ không bao giờ có thái độ đó.

Tôi quả là một người may mắn vô cùng. Tôi không có tính đố kỵ, và tôi nghĩ chính điều này đã giúp tôi có được Cuộc sống *Oola*. Có lẽ lý do nằm ở niềm tin của tôi đối với những cơ hội vô tận. Để làm

rõ vấn đề này, hãy cùng xem hai triết lý trái ngược nhau về nguồn lực. Hãy lấy tiền làm ví dụ.

Giả sử Bob có một triệu đô-la. Liệu điều này có làm cho lượng tiền dành cho những người còn lại trên thế giới bị ít đi một triệu đô-la hay không? Đây là điều mà tôi gọi là quan điểm cơ hội HỮU HẠN. Những người có quan điểm sống như thế này sẽ có khuynh hướng ghen tị và đố kỵ. Họ tin là nếu bạn có thứ gì thì họ không thể có thứ đó nữa, cứ như bạn đã lấy mất phần của họ vậy. Tôi cho rằng điều này không đúng.

Theo tôi, cơ hội là VÔ HẠN. Hãy lấy ví dụ một căn phòng đầy nến chưa thắp. Hãy hình dung một căn phòng tối. Trong phòng đầy những chiếc bàn kích cỡ sáu tấc vuông được đặt cách nhau ba tấc. Số lượng bàn chiếm hết diện tích phòng. Trên mỗi mặt bàn có một cây nến chưa thắp. Đèn trong phòng đã tắt hết và căn phòng hoàn toàn tối đen. Tôi bước vào phòng, cầm theo một ngọn nến đang cháy. Tôi thắp sáng ngọn nến đầu tiên trên chiếc bàn đầu tiên. Sau đó tôi cầm ngọn nến đó và thắp sáng những ngọn nến bên cạnh. Chẳng bao lâu, tất cả những ngọn nến trên bàn đều được thắp sáng. Căn phòng bừng lên ánh sáng từ những ngọn nến, và ngọn nến trên tay tôi vẫn không thay đổi, vẫn cháy sáng rực rỡ.

Ví dụ này cho thấy nếu ai đó có Cuộc sống *Oola*, bạn vẫn có thể có Cuộc sống *Oola* của bạn. Các cơ hội là vô hạn. Hãy mang đến cho thế giới này một chút giá trị và cống hiến, rồi bạn sẽ nhận được phần thưởng của mình. Hãy thắp sáng ngọn nến của những người khác và thắp sáng cả căn phòng. Nếu nhìn thế giới theo cách này thì bạn không thể nào cảm thấy đố kỵ hay ghen tị, và con đường tiến đến Cuộc sống *Oola* của bạn sẽ được hanh thông.

Zig Ziglar từng nói, "Để có được điều bạn muốn, hãy giúp người khác có được điều họ muốn". Đố kỵ và ghen tị là điều xấu xa. Những cảm giác này sẽ không mang lại cho bạn những gì người khác có, mà còn đẩy bạn ra ngày một xa hơn. Không có gì tốt đẹp trong tính đố kỵ và ghen tị. Hãy tránh xa chúng. Nếu người khác có được những gì bạn muốn, đừng ghen tị, hãy lấy đó làm nguồn cảm hứng. Chúng đại diện cho những điều khả dĩ. Bạn xứng đáng và hoàn toàn có đủ khả năng đạt được những gì bạn muốn từ cuộc sống này. Phụng sự thế giới và thế giới sẽ phụng sự bạn. Giúp đỡ người khác và bạn cũng sẽ được giúp đỡ. Hãy nhớ rằng cơ hội là VÔ HẠN, chứ không hữu hạn. Hãy loại bỏ lòng đố kỵ và ghen tị, và hãy thắp sáng thế giới!

Chương 16
Sự tập trung

"Tôi không sợ người tập luyện mười ngàn cú đá một lần, nhưng tôi sợ người tập một cú đá mười ngàn lần."

- Lý Tiểu Long

Rõ ràng sự tập trung là một Chất xúc tác *Oola*. Tuy nhiên, sự tập trung có thể biến thành một *Chướng ngại Oola* nếu thể hiện dưới hai hình thức sau:

1) Thiếu tập trung, hoặc 2) Tập trung lệch hướng.

Trong hai hình thức đó, sự thiếu tập trung là chướng ngại thường gặp hơn. Nếu thiếu tập trung, bạn không thể chịu được những gian khổ cần thiết để cân bằng và phát triển. Hành trình đến với *Oola* không dành cho kẻ yếu. Bạn phải tập trung không chỉ ở hiện tại, mà còn cho chặng đường xa hơn, vào một mục tiêu to lớn hơn: cuộc sống cân bằng và phát triển trong toàn bộ 7 chữ F của *Oola*… Cuộc sống *Oola*.

Trong nền văn hóa "mua ngay, trả tiền sau, khẩu phần ăn cực đại (với nước có ga loại ăn kiêng), muốn có thứ tôi muốn và muốn có ngay bây giờ…" thì việc trì hoãn sự thỏa mãn vì một mục tiêu lớn hơn đang trở thành phản văn hóa. Trì hoãn sự thỏa mãn là rất *Oola*. Việc tập trung vào mục tiêu lớn hơn sẽ mang đến cho bạn nguồn sức mạnh cần thiết để hy sinh sự thoải mái trước mắt cho chiến thắng mai sau.

Sự thiếu tập trung thì ngược lại. Nếu thiếu tập trung vào những mục tiêu xa hơn nhưng ý nghĩa hơn, bạn sẽ mua thứ mình muốn khi mình muốn, ăn thứ mình thích khi thấy thích, duy trì mối quan hệ đến khi có cuộc va chạm đầu tiên, ngồi xem tivi thay vì

chơi với bọn trẻ, và lựa chọn ngủ nướng vào ngày Chủ nhật thay vì đi lễ nhà thờ. Bạn sẽ chỉ sống cho những gì trước mắt, rồi vài năm sau bạn thức tỉnh và tự hỏi tại sao tất cả những kế hoạch và ước mơ mình có hồi còn trẻ không bao giờ trở thành hiện thực. Tất cả chúng ta đều "nắm bắt hiện tại", nhưng với khá nhiều biến thể và ngoại lệ. Phương châm mang tính *Oola* nhiều hơn sẽ là, "Sống như ngày mai bạn sẽ chết, nhưng hãy lên kế hoạch như thể bạn sẽ sống ngàn đời".

Tập trung sai hướng ít phổ biến hơn sự thiếu tập trung, nhưng nó cũng gây ra trở lực tương đương cho quá trình theo đuổi *Oola*. Tập trung sai hướng là tập trung vào bất cứ việc gì KHÔNG nằm trong 7 chữ F của *Oola*. Nghiện ngập là ví dụ rõ ràng nhất của sự tập trung lệch hướng. Ma túy, rượu, văn hóa phẩm đồi trụy, cờ bạc và các món nghiện khác không chỉ cản trở con đường tiến đến Cuộc sống *Oola* mà còn có thể hút hết *Oola* ra khỏi cuộc sống của bạn. Hãy nghĩ đến mối tương quan của sự nghiện ngập và *7 chữ F của Oola*: Sức khỏe (nghiện ngập tàn phá sức khỏe), tài chính (nghiện ngập gây phá sản), gia đình (nghiện ngập là một trong những nguyên nhân dẫn tới ly hôn và sống cô độc), công việc (nghiện ngập gây thất nghiệp), niềm tin (nghiện ngập thì chỉ biết tới cơn nghiện), bạn bè (không có bạn bè, trừ những người cùng nghiện ngập như mình), niềm vui (nghiện ngập không mang lại niềm vui). Đó chính là định nghĩa về trạng thái "phi *Oola*" do sự tập trung lệch hướng gây ra.

NGƯỜI TÌM Oola

Không bao giờ lặp lại

CÓ ĐƯỢC, MẤT ĐI VÀ GIÀNH LẠI!

Khi đọc đến phần này, bạn sẽ thấy tinh thần trên được thể hiện thường xuyên trong những câu chuyện của tôi. Trên thực tế, tôi lặp lại bảy từ này trong đầu rất nhiều lần trong ngày. Nhưng phiên bản của tôi thì có biến tấu một chút, "Có được, mất đi, giành lại và KHÔNG BAO GIỜ đánh mất lần nữa". Bất kỳ ai từng nếm qua hương vị của Cuộc sống *Oola* và đánh mất nó sẽ hiểu chính xác ý tôi muốn nói. Đánh mất điều bạn đã nỗ lực rất nhiều để có được là một việc rất đau đớn. Vết sẹo để lại từ cơn đau này nhắc nhở tôi không bao giờ mất tập trung trong hành trình theo đuổi Cuộc sống *Oola* thêm lần nào nữa.

Khi tôi gặp *Người thầy Oola* lần đầu tiên cách đây hơn mười lăm năm, chúng tôi thường dành hẳn ba ngày để bàn về *Oola*. Mục

đích chính của việc "bế quan" này là cân bằng và phát triển. Ngày đầu tiên chúng tôi sẽ tập trung vào vị trí hiện tại của mình. Ngày thứ hai được dành để lên kế hoạch về nơi mà chúng tôi muốn hướng cuộc đời mình đến. Và ngày thứ ba là để vạch ra con đường dẫn chúng tôi đến với Cuộc sống *Oola*. Tôi đã luôn trông đợi những cuộc gặp này. Chúng tôi gặp nhau ở những nơi thật thú vị và cùng chia sẻ kiến thức, sự sáng tạo và sự hỗ trợ của nhau để xây dựng một kế hoạch tuyệt vời và vạch ra con đường giúp chúng tôi đạt được mục tiêu đề ra. Tôi như đứa trẻ đang trên đường đến Công viên Disney. Tôi cảm thấy hào hứng cả một tuần lễ trước đó. Tôi bị kiệt sức cả tuần lễ sau đó, nhưng tôi đã lấy lại sự tập trung và nạp lại năng lượng cho sự phát triển trong tương lai. Tập trung vào mục tiêu, vào Cuộc sống *Oola*, là yếu tố quan trọng giúp tôi thành công theo đuổi con đường của mình.

Sự tập trung chưa bao giờ là trở ngại đối với tôi khi theo đuổi *Oola* hoặc khi đang sống Cuộc sống *Oola*. Tôi có nhiều động lực và đam mê đối với các mục tiêu của mình đến nỗi vấn đề duy nhất của tôi là không thể ngừng tập trung khi ngủ.

Tuy nhiên, khi tôi trượt xuống đáy, thật khó để tập trung tìm đường thoát khỏi sự hỗn loạn đó. Về lý trí, tôi biết tôi cần tìm sự cân bằng và phát triển, nhưng điều đó thật sự là một thử thách. Một cú điện thoại từ chủ nợ, một ánh nhìn vào hình ảnh mình trong gương, hoặc chiếc túi vải thô chứa đầy đồ đạc cho năm đứa trẻ ở lại chỗ của cha tôi... - tất cả đều liên tục nhắc nhở tôi về tình trạng phi *Oola* hiện tại và sẽ hút cạn sự tập trung trong tôi. Thật may, tôi sẽ nỗ lực hơn và dường như luôn tìm lại sự tập trung của mình. Bất kể bạn đang có nó, đã từng có nó hoặc đang cố gắng giành lại nó, hãy duy trì sự tập trung vào kết quả và tầm quan trọng của cuộc sống cân bằng và phát triển. Nếu bạn may mắn có được nó, hãy duy trì và đừng bao giờ đánh mất nó!

NGƯỜI THẦY Oola

Bị lạc ở Vịnh Ả Rập

Tôi có chuyến công tác đến Abu Dhabi. Chúng tôi đi ra ngoài ăn tối cùng một nhóm bạn. Cuộc trò chuyện của chúng tôi khá rôm rả từ chủ đề này sang chủ đề khác. Khi nói đến chủ đề sức khỏe, chúng tôi có nhiều thứ để bàn hơn. Mọi người đều muốn được thon thả hơn. Chúng tôi đã đến độ tuổi mong muốn điều đó rồi. Ai cũng cố gắng giảm cân, nhưng không đạt được kết quả nào bền vững cả.

Một trong những người bạn của tôi đề cập đến cuộc thi đấu thể

thao ba môn phối hợp ở bãi biển Al Raha vào sáng hôm sau. Bạn của anh ấy là người tổ chức sự kiện này, và chúng tôi có thể dễ dàng đăng ký dự thi. Tôi thuộc típ người luôn có thái độ sẵn sàng, nên tôi là người đầu tiên tham gia. Hóa ra tôi cũng là người duy nhất trong nhóm thật sự giữ đúng cam kết.

Tôi chạy bộ khá tốt. Nhưng bộ đồ bơi duy nhất tôi mang theo là một chiếc quần đùi, và tôi thậm chí còn không có xe đạp để thi đấu. Một người bạn trong nhóm nhanh chóng tình nguyện cho tôi mượn xe đạp, thế nên tôi không còn lý do gì để thoái thác. Tôi không còn đường lui nữa.

Sáng hôm sau, tôi dậy sớm để ghé qua chỗ anh bạn kia mượn xe đạp trên đường đến cuộc thi. Khi đến đó, tôi không thể tin nổi vào những gì mình nhìn thấy. Đúng là bạn tôi có một chiếc xe đạp, nhưng đó là một chiếc xe đạp leo núi cũ rất to (anh ấy cao gần một mét chín). Quấn quanh trục yên xe là một cái khóa trông giống như khóa dây xích của người Alaska. Rõ ràng nó không phải là xe đạp đua. Tôi hỏi anh ấy xem ít nhất thì có thể tháo sợi dây xích nặng nề ấy ra để chiếc xe nhẹ hơn một chút được không. Anh ấy trả lời, "Xin lỗi nhưng tôi quên mất chìa khóa để đâu rồi". Đến hôm nay thì tôi dám chắc 100% rằng chỉ sợi xích đó thôi đã nặng hơn trọng lượng của chiếc xe đạp bình thường trong cuộc đua ấy rồi.

Không có gì phải lo lắng. Tôi có mặt ở vạch xuất phát trong trang phục quần đùi và chiếc xe đạp có gắn dây xích. Khi đến đó, tôi lập tức để ý thấy một nhóm thanh niên đang ngồi trên sàn cạo lông chân. Tôi biết mình gặp rắc rối. Nỗi sợ hãi của tôi được xác nhận khi tôi nghe tiếng loa thông báo ngay trước cuộc đua, "Xin giới thiệu vận động viên xuất sắc thứ hai trên thế giới đến từ Thụy Điển - Sven gì gì đó". Màn giới thiệu các vận động viên ba môn phối hợp hàng đầu trên thế giới cứ thế diễn ra trong một khoảng thời gian dài như vô tận. Đây là sự kiện khai mạc, và khi tổ chức sự kiện như thế này ở Các Tiểu Vương Quốc Ả Rập, người ta thường làm rất hoành tráng. Họ mời những người giỏi nhất. Và tôi ở đó cùng họ, trong chiếc quần đùi và chiếc xe đạp mượn có gắn dây xích.

Tiếng súng xuất phát vang lên, cuộc thi bơi bắt đầu. Mọi thứ diễn ra rất nhanh. Cuộc đua diễn ra trên biển, và cho tới thời điểm đó, kinh nghiệm bơi lội duy nhất của tôi là bơi dọc theo mép hồ bơi để lấy một ly nước giải khát. Tôi phải tập trung hết sức mới có thể giữ đầu mình ở trên mặt nước và chuyển động tứ chi. Cuộc thi bơi như kéo dài vô tận. Tôi giữ cho đầu mình không bị chìm xuống

nước và ra sức quẫy tay chân. Đây là cuộc đua nước rút, nên tôi vẫn nghĩ là nó không thể kéo dài quá lâu như thế này.

Đến khi nhìn lên để kiểm ra tiến độ của mình, tôi chẳng thấy tay đua nào xung quanh cả. Tôi thậm chí còn không nhìn thấy vạch đích. Tôi chỉ tập trung vào việc giữ cho đầu ngoi lên và tay chân vận động, nhưng lại không tập trung vào mục tiêu. Sự tập trung của tôi đã đặt sai chỗ, và mấy người bạn của tôi đều ở trên bãi biển chỉ trỏ, cười cợt và quan sát suốt từ đầu đến giờ.

Sự tập trung thường được xem là một đặc điểm có thể thúc đẩy bạn tiến đến *Oola*. Tuy nhiên, nếu sự tập trung thể hiện dưới dạng "thiếu tập trung" hoặc "tập trung sai hướng" thì lúc này nó sẽ trở thành một *Chướng ngại Oola*. Zig Ziglar có một câu danh ngôn kinh điển, "Nếu nhắm vào hư không thì bạn sẽ luôn đạt được hư không". Hãy tập trung vào cuộc sống mà bạn khao khát có được, đừng để mình lạc hướng, và như thế Cuộc sống *Oola* sẽ là của bạn.

PHẦN 4
CHẤT XÚC TÁC Oola

"Sự vĩ đại không phải là một đặc điểm tuyệt diệu, bí truyền, quý hiếm và vĩ đại chỉ những người đặc biệt mới sở hữu, mà đó là một đặc điểm tồn tại trong tất cả chúng ta."

- Will Smith

Trong phần trước chúng ta đã nói về các Chướng ngại *Oola*. Đó là những thứ tồi tệ, hãy loại bỏ chúng ra khỏi cuộc đời bạn. Chướng ngại *Oola* độc hại ở nhiều cấp độ khác nhau và sẽ cản trở bạn đạt được cuộc sống mà bạn mong muốn và xứng đáng có được.

Phần này sẽ bàn về các *Chất xúc tác Oola. Chất xúc tác Oola* thật tuyệt vời. Chúng là những đặc điểm và nét tính cách giúp đưa bạn đến với *Cuộc sống Oola* nhanh hơn. Nếu Chướng ngại *Oola* là những thứ tồi tệ thì Chất xúc tác *Oola* lại là những điều tốt đẹp. Hãy tìm hiểu, tập trung, thực hành và mời gọi những chất xúc tác này vào cuộc sống của bạn.

Chất xúc tác Oola sẽ giúp bạn có được *Oola* nhanh hơn. Đơn giản vậy thôi.

Chương 17
Lòng biết ơn

"Trong tất cả mọi sự, hãy biết ơn và có lòng tin."

- @Người tìm Oola

Nếu muốn đẩy nhanh hành trình *Oola* của mình, bạn hãy có lòng biết ơn. Hãy biết ơn và yêu quý vị trí hiện tại của mình, nơi mình muốn đến và nơi mình đã từng đến. Hãy biết ơn *mọi* chặng đường trên hành trình. Tình yêu thương là chìa khóa để mở cánh cửa dẫn đến sự sung túc mà bạn xứng đáng có được. Lòng biết ơn là lối dẫn sự sung túc đến với bạn. Bạn càng biết ơn thì cánh cửa của bạn sẽ càng rộng mở để đón nhận.

Lòng biết ơn có thể rất dễ hiểu nhưng cũng có thể rất phức tạp. Biết ơn khi có được những điều tốt đẹp là chuyện rất dễ dàng. Bạn có thể biết ơn vì có được gia đình, nhà cửa, xe cộ và công việc. Bạn có thể thấy biết ơn khi đi đường gặp đèn xanh, có một ngày nắng đẹp, một cơn gió mát lành hoặc một con sóng hoàn hảo. Nhưng bạn có thể biết ơn khi đi đường gặp đèn đỏ, những ngày mưa dầm, những cơn lốc xoáy hoặc mặt biển chẳng tí gợn sóng nào hay không? Chúng tôi tin là bạn có thể.

Chúng ta đều quen biết ai đó có thể phàn nàn rằng đèn xanh sao mà quá xanh, ngày nắng sao mà quá nắng hoặc ngày gió sao mà quá gió, và "ai thèm quan tâm đến mấy ngọn sóng" vì họ đâu phải dân lướt sóng và cũng không thích nghe âm thanh của biển. Bản thân chúng ta cũng có thể có vài ngày như thế. Bạn đã cảm thấy như thế nào khi trải qua những ngày đó? Cởi mở để đón nhận hay đóng chặt cửa và treo biển "miễn tiếp khách"?

Bây giờ hãy tìm hiểu sâu hơn và xét đến những thứ thật sự tồi tệ. Bạn có thể biết ơn khi bị mất việc, gặp tai nạn hoặc con cái bị ốm

hay không? Đó có thể là chuyện rất khó khăn. Món quà được ẩn giấu trong những sự kiện được cho là tồi tệ này có thể phải mất vài tháng, vài năm hoặc cả đời mới lộ diện. Nếu hiểu về cảm xúc của con người, bạn sẽ biết buồn bã, giận dữ, thất vọng hoặc nổi điên với những tình huống nhất định nào đó là việc hoàn toàn bình thường, nhưng bạn càng sớm nhìn thấy mục đích và thật sự biết ơn trải nghiệm đó thì cánh cửa càng mở rộng chào đón bạn hơn.

NGƯỜI TÌM Oola

Mạnh mẽ kiểu JJ

Trong quá trình viết quyển sách này, tôi và *Người thầy Oola* có rất nhiều khoảnh khắc rưng rưng nước mắt. Hầu hết những lần chúng tôi chảy nước mắt là do cười quá nhiều trước những trải nghiệm và câu chuyện của nhau, đôi khi là vì những nỗi đau trong cuộc sống. Nhưng cũng có những lúc mắt chúng tôi ngân ngấn nước vì lòng biết ơn thuần túy. Chúng tôi có một quan điểm chung: chúng tôi biết ơn tất cả những gì Đấng Tạo Hóa ban cho, cả chuyện tốt lẫn chuyện xấu. Bạn rơi nước mắt khi trải nghiệm lòng biết ơn ở trạng thái sâu sắc nhất, và đó là một trạng thái vô cùng đặc biệt. Tôi mong muốn mỗi người chúng ta đều nếm trải lòng biết ơn ở mức độ sâu sắc đến mức rơi nước mắt như thế.

Như đã từng đề cập trong phần trước, tôi có bốn chị gái. Họ là những người mà tôi chung sống rất hòa hợp và hết mực yêu thương. Tôi có mối quan hệ vô cùng đặc biệt với người chị thứ tư - chị ấy lớn hơn tôi ba tuổi. Tôi dành thời gian ở cạnh chị nhiều nhất. Chúng tôi làm những công việc lặt vặt ở nông trại cùng nhau, cùng ngồi xe đi tập bóng đá và bóng rổ. Cũng giống như mọi mối quan hệ chị gái - em trai bình thường khác, chúng tôi cũng có lúc cãi vã, nhưng hầu hết thời gian còn lại thì chúng tôi khá hòa hợp. Khi nghĩ về lòng biết ơn, tất cả những gì tôi có thể nghĩ đến là chị ấy và những câu chuyện của chị ấy - điều này không chỉ thay đổi cuộc đời tôi mà còn thay đổi cuộc đời của hàng trăm hàng ngàn người (theo đúng nghĩa đen).

Lúc bấy giờ chị tôi đang sống cuộc sống mơ ước của chị một cách yên bình. Chị sống Cuộc sống *Oola*. Chị kết hôn với người bạn trai thời trung học, Yendor. Chị nuôi dạy bốn đứa con xinh đẹp, thông minh, khỏe mạnh, và chị thích vẽ… Mọi thứ rất *Oola*! Chị rất biết cách sống và yêu cuộc sống của mình.

Suốt quãng thời gian tôi tuột dốc, chị chính là chỗ dựa của tôi. Tôi

gọi cho chị mỗi ngày, có khi là mỗi giờ. Chị là nguồn hỗ trợ to lớn đối với tôi. Chị luôn nghe điện thoại của tôi và giúp tôi lấy lại bình tĩnh nếu tôi bị căng thẳng. Chị luôn nói, "Mọi chuyện xảy ra đều có nguyên nhân của nó, thế nên chúng ta hãy cứ biết ơn, rồi mọi chuyện sẽ ổn cả thôi".

Trong năm đó, giải thi đấu bóng đá của trường trung học được tổ chức. Cậu con trai thứ hai của chị ấy, Jared, bắt đầu đi tập luyện trở lại. Thằng bé đang là học sinh lớp mười và có chiều cao gần một mét chín, nặng tám mươi tám ký. Miêu tả thằng bé với hai từ nhanh nhẹn và khỏe mạnh là đã nói giảm rồi đấy. Nó không chỉ nhanh và khỏe, mà còn thông minh, đẹp trai, siêng năng và là một trong những cậu bé vui tính nhất mà tôi từng biết. Đây sẽ là năm Jared tỏa sáng. Nó đã có thành tích rất đáng nể vào mùa giải trước, và giờ đây nó còn hai năm nữa để nhận học bổng thể thao của trường đại học.

Trong thời gian chuẩn bị trước mùa giải, Jared bắt đầu bị đau hông và phần lưng dưới dai dẳng. Bởi vì Jared không phải là kiểu trẻ con hay than vãn, nên khi thằng bé lên tiếng, mọi người liền đưa nó đi khám bệnh. Sau khi chụp X-quang, bác sĩ nhận thấy một điểm bất thường ở xương chậu của thằng bé. Họ cần tiến hành thêm vài xét nghiệm tiếp theo. Tình hình có vẻ không tốt lắm.

Thế là vai trò bị đảo ngược. Vấn đề của tôi dường như trở nên nhỏ bé, và bây giờ đến lượt tôi là người an ủi chị, "Mọi chuyện xảy ra đều có nguyên nhân của nó, thế nên chúng ta hãy cứ biết ơn, rồi mọi chuyện sẽ ổn cả". Tôi còn nhớ mình đã cảm thấy thật tệ khi chị phải căng thẳng, lo lắng chờ đợi kết quả xét nghiệm. Tôi nghi ngờ lập luận "mọi chuyện xảy ra đều có nguyên nhân của nó", và mặc dù tôi hết lòng sống theo quan điểm "hãy nhớ những phước lành", nhưng cũng thật khó giữ được lòng biết ơn vào những lúc như thế này. Thật ra, chính những hoàn cảnh như thế này đã tạo ra đỉnh điểm khiến tôi gọi cho *Người thầy Oola*.

Không lâu sau, bác sĩ xác nhận đó không chỉ là chứng đau lưng thông thường, mà là một dạng ung thư xương rất nghiêm trọng. Vào khoảnh khắc đó, thế giới như sụp đổ đối với chị và anh rể tôi. Họ phải bắt đầu đưa ra những lựa chọn mà không bậc cha mẹ nào muốn làm. Bác sĩ cho biết Jared có chưa đến 10% cơ hội sống sót và thông báo với họ rằng quá trình điều trị sẽ rất khắc nghiệt.

Jared nhanh chóng khẳng định rằng 10% cơ hội là khá tốt, vì bình thường thằng bé luôn thuộc top 10% trong mọi việc nó làm.

Thằng bé nói với gia đình và bác sĩ rằng mọi chuyện xảy ra đều có nguyên nhân, mọi chuyện sẽ ổn và hãy can đảm đối mặt. Tôi nghĩ một cậu bé mười sáu tuổi sẽ dễ dàng cảm thấy mình bất bại, nhưng đối với cha mẹ thằng bé thì chuyện đó không dễ chút nào.

Chị gái tôi cùng người chồng tuyệt vời của chị và cả gia đình dồn hết tâm sức để chăm sóc Jared. Quá trình hóa trị và xạ trị bắt đầu. Jared vẫn tiếp tục chơi bóng đá một cách phi thường vào những lúc có thể trong quá trình điều trị. Thằng bé chạy như điên, ghi bàn và luôn duy trì thái độ tích cực. Tôi và chị tôi thường xuyên trò chuyện với nhau, và đa phần các cuộc trò chuyện của chúng tôi bắt đầu hoặc kết thúc với những việc khiến chị căng thẳng và những việc khiến chị biết ơn. Lòng biết ơn là từ cửa miệng của chúng tôi. Chúng tôi nói về nó thường xuyên và sử dụng nó như một công cụ để vượt qua tất cả những sự hỗn loạn đi cùng chứng bệnh ung thư.

Jared đã vượt qua đợt hóa trị và xạ trị, đồng thời cuộc phẫu thuật loại bỏ khối u của thằng bé cũng thành công. Jared đã tham dự buổi vũ hội cuối cấp ở trường, và vào mùa xuân, thằng bé đã tốt nghiệp trung học. Jared đã tác động đến rất nhiều người và thường khẳng định là mình biết nguyên nhân bản thân mắc chứng ung thư. Sứ mệnh của thằng bé là truyền cảm hứng để mọi người biết cách trở nên mạnh mẽ. Trên thực tế, sự mạnh mẽ của Jared đã khởi động phong trào "Mạnh mẽ như JJ". Người ta mặc áo thun và đeo vòng tay có khẩu hiệu "Mạnh mẽ như JJ". Trang web CaringBridge của Jared có hơn hai trăm ngàn lượt truy cập từ những người theo dõi tiến trình của thằng bé.

Mùa hè sau khi tốt nghiệp trung học, Jared được chẩn đoán mắc chứng bệnh bạch cầu hiếm gặp do quá trình hóa trị và xạ trị khắc nghiệt. Lại thêm một trận chiến khốc liệt bắt đầu. Tôi và chị tôi lại trò chuyện mỗi ngày, chủ yếu nói về tình cảnh hiện tại của chị. Sau nhiều tháng chiến đấu, cơ thể Jared đã không còn tiếp tục chịu đựng được nữa. Thằng bé đã trút hơi thở cuối cùng bên cha mẹ và rời bỏ gia đình chúng tôi. Trước khi mất, thằng bé nói với chị tôi là nó rất biết ơn vì nó đã mắc ung thư thay vì các chị và em trai của nó, bạn bè nó, hay những người còn lại trong gia đình chúng tôi. Nó biết ơn vì Thượng đế đã chọn nó cho việc này.

Mọi chuyện xảy ra đều có nguyên nhân: Jared đã truyền cảm hứng để người ta dành nhiều thời gian hơn cho con trẻ mỗi đêm. Thằng bé đã thôi thúc người ta cầu nguyện chân thành hơn và yêu thương sâu sắc hơn. Nếu sống được đến chín mươi tuổi thì tôi cũng khó mà theo kịp di sản mà cháu tôi để lại. Tôi đã dành cả đời

mình để sống mỗi ngày thật xứng đáng, làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn và hỗ trợ những người khác sống vui vẻ và tốt đẹp hơn, sống một Cuộc sống *Oola*. Tôi dấn thân cho việc này để tỏ lòng trân trọng Jared. Tôi mang chiếc băng tay "Mạnh mẽ như JJ" mỗi ngày và sẽ mang nó suốt cả quãng đời còn lại (tôi có một túi gồm một trăm chiếc) như một lời nhắc nhở bản thân hãy luôn "Mạnh mẽ - Mạnh mẽ như JJ" để thực hiện được mục đích đời mình.

Hãy biết ơn: Tôi vẫn vô cùng biết ơn mọi thứ trong cuộc đời mình. Mỗi điều tốt đẹp tái khẳng định mục đích của tôi, và mỗi thử thách tái định hướng các hành động của tôi. Tôi biết ơn tất cả những điều này. Tôi thật sự không biết vợ chồng chị tôi đã vượt qua mỗi ngày như thế nào sau khi Jared qua đời, nhưng tôi biết ơn sự mạnh mẽ và đức tin của họ vì đó chính là tấm gương cho bản thân tôi và nhiều người khác.

Mọi việc sẽ ổn: Chúng ta được sinh ra, chúng ta sống và chúng ta chết đi. Tất cả chúng ta đều sẽ đi theo con đường đó. Một vài người đến với thế giới này chỉ trong vài giây, và vài người khác có thể ở lại hơn trăm năm. Chúng ta đến đây vì một lý do và mục đích nào đó. Hãy đi theo trái tim mình, mong muốn được cân bằng và phát triển, sống vì mục đích của mình, mà không, hãy CHIẾN ĐẤU vì mục đích của mình, và tôi tin rằng… mọi việc rồi sẽ ổn!

NGƯỜI THẦY Oola

Món quà ở Quảng Châu

Tôi đã bắt đầu viết nhật ký mỗi ngày kể từ khi mua chiếc máy vi tính đầu tiên vào năm 1988. Tôi dùng nhật ký cá nhân để lưu lại các sự kiện, các chuyến du lịch, những suy nghĩ và cảm giác. Tôi không chia sẻ nó với ai. Nhật ký đó chỉ dành cho riêng tôi. Đó là cách tôi ghi chép lại, suy nghĩ hay thậm chí là giải tỏa nỗi niềm. Tôi kết thúc mỗi bài viết bằng chữ "G", sau đó là một khoảng trắng. Chữ "G" đại diện cho "Gratitude" (Lòng biết ơn). Trong khoảng trắng phía sau, tôi viết ra ít nhất một điều khiến tôi cảm thấy biết ơn mỗi ngày. Bạn thấy đó, lòng biết ơn có thể tống hết những điều tiêu cực ra khỏi cơ thể tôi. Tôi đã phát hiện rằng khi tôi cảm thấy biết ơn một cách sâu sắc, cơ thể tôi tràn đầy những phân tử hạnh phúc và không còn chỗ cho các phân tử độc hại có thể tồn tại.

Tất cả chúng ta đều có những ý nghĩ hoặc ký ức đặc biệt giúp khơi gợi trong ta lòng biết ơn. Đó là những ký ức khiến chúng ta "nổi da

gà, sởn tóc gáy, nước mắt rưng rưng". Đối với tôi, đó chính là bốn đứa con của tôi. Tôi có thể là người cứng rắn trong hầu hết mọi tình huống, nhưng chỉ cần chứng kiến một trong những đứa con tôi biểu diễn một tiết mục gì đó, nhận giải thưởng, ăn mừng một dịp sinh nhật đặc biệt, tốt nghiệp một khóa học nào đó, rời nhà đi học đại học, hay thậm chí chỉ cần nhìn thấy chúng tề tựu quanh bàn ăn tối, thì tôi lập tức có khả năng mềm nhũn ra bất cứ lúc nào. Tôi không biết cảm giác đó là gì, nhưng dù nó có là gì đi nữa, tình hình vẫn không khá lên khi tôi già đi. Nó giống như là ngưỡng xấu hổ của tôi vậy. Tôi từng nhìn thấy hành vi này ở cha, nên rất có thể đặc điểm này mang tính di truyền. Tôi chấp nhận hành vi này chỉ bởi tôi biết những giọt nước mắt của tôi là vì lòng biết ơn.

Chúng tôi có ba đứa con ruột và nhận nuôi cô con gái út từ Trung Quốc. Việc nhận nuôi con gái tôi là một sự kiện đầy cảm xúc. Chúng tôi đã biết Alea là một phần của gia đình chúng tôi từ trước cả khi con bé được sinh ra. Gia đình tôi rất tuyệt vời, nhưng có một lỗ hổng nhỏ mà chúng tôi biết rằng con bé sẽ lấp đầy một cách hoàn hảo.

Quy trình nhận con nuôi kéo dài khá lâu. Lâu hơn mức cần thiết. Bất cứ ai từng kinh qua quy trình này sẽ hiểu vì sao tôi nói vậy. Quãng thời gian chờ đợi để biết đơn yêu cầu nhận con nuôi ở nước ngoài có được chấp thuận hay không và vào khi nào dường như dài vô tận. Sau nhiều tháng chờ đợi và trải qua một cuộc thẩm vấn kỹ lưỡng (lấy dấu vân tay và đủ thứ thủ tục kiểm tra), cuối cùng yêu cầu chúng tôi cũng được chấp thuận. Bước tiếp theo là chờ đợi. Người ta nói là chúng tôi sẽ nhận được ảnh của con bé qua đường bưu điện. Chúng tôi đã cảm nhận được Alea từ sâu thẳm trái tim mình suốt nhiều năm nay, nhưng giờ đây, cuối cùng chúng tôi cũng có thể nhìn thấy ảnh của con bé. Chúng tôi sẽ có thể liên kết hình ảnh trong tâm tưởng mình với hình ảnh thật của con bé qua bức ảnh. Chúng tôi nôn nao chờ đợi. Mỗi giờ cứ như một ngày, mỗi ngày cứ như một tuần. Thư đến thư đi, nhưng vẫn chẳng có tấm ảnh nào.

Vào một ngày tháng Bảy nắng đẹp, vợ tôi bước vào nhà với nước mắt lưng tròng, tay giơ cao một bìa hồ sơ, "Đây rồi", cô ấy nói. Tấm ảnh đã đến nơi. Chúng tôi cùng nhau mở bưu phẩm quý giá đó ra. Con bé thật xinh đẹp. Đôi mắt nâu tuyệt đẹp của nó như biết nói, "Con sẵn sàng rồi! Cha mẹ hãy đến đón con nhé!". Chúng tôi muốn đến đón con bé về ngay. Tuy nhiên, cuộc đời lại có một kế hoạch khác. Thời điểm đó là năm 2003, ngay thời điểm dịch SARS bùng nổ ở khu vực Đông Nam Á. Sắc lệnh cấm du lịch được ban hành. Thế là chúng tôi chẳng đi đâu cả. Chúng tôi chờ đợi. Rồi chúng tôi

lại chờ đợi thêm. Mỗi ngày, chúng tôi ngắm nhìn tấm hình trên lò sưởi. Chúng tôi tự hỏi không biết con bé có khỏe không, người ta có chăm sóc tốt cho con gái của chúng tôi không, nó có được ăn uống đầy đủ không, người ta có chơi với nó không. Đó là khoảng thời gian đau đớn. Chúng tôi đã bỏ lỡ sinh nhật đầu tiên của con bé.

Cuối cùng lệnh cấm du lịch cũng được gỡ bỏ, và chúng tôi đặt ngay vé máy bay sang Trung Quốc. Đã mười tám tháng trôi qua kể từ khi chúng tôi nộp hồ sơ lần đầu tiên. Sự trì hoãn kéo dài khiến chúng tôi càng thêm lo lắng. Chỉ năm hôm nữa là đến ngày đoàn tụ. Để cảm thấy thời gian trôi nhanh hơn, chúng tôi nghĩ rằng sẽ là ý hay nếu ghé ngang Hawaii trên đường đi và thăm vài thắng cảnh ở Bắc Kinh trước khi chúng tôi đến điểm đích- Quảng Châu. Tuy nhiên, thật khó tập trung và tận hưởng cảnh đẹp xung quanh, vì tất cả sự tập trung của chúng tôi đều dồn về Alea xinh đẹp.

Ai cũng có những ký ức tràn đầy lòng biết ơn khiến họ "xúc động sâu sắc, nổi da gà, sởn gai ốc, nước mắt lưng tròng". Tôi cũng có nhiều ký ức như thế. Nhưng với tất cả những nỗ lực, những lo lắng và trì hoãn, tôi cho rằng khoảnh khắc xúc động nhất của tôi chính là khi người ta bế Alea vào phòng, đặt con bé vào vòng tay vợ tôi và nói, "Đây là con gái của ông bà".

Lòng biết ơn là một Chất xúc tác *Oola* rất mạnh mẽ. Nền tảng của lòng biết ơn là tình yêu thương, và tình yêu thương thì rất thuần khiết. Khi có lòng biết ơn, bạn sẽ thu hút thêm nhiều điều tốt đẹp đến với cuộc sống của mình. Việc có nhiều điều tốt đẹp hơn trong đời sẽ mang bạn đến gần hơn với *Oola*.

Thật dễ biết ơn những điều rõ ràng là tốt đẹp trong cuộc đời bạn. Chúng tôi muốn bạn biết ơn không chỉ những điều tốt đẹp mà cả những khoảnh khắc được cho là tồi tệ trong đời. Chúng tôi muốn bạn hãy nghĩ về những trải nghiệm tiêu cực. Trải nghiệm đó có mang lại một bài học sâu sắc nào đó có thể cải thiện cuộc đời bạn hay không? Bạn có thể biết ơn vì sự mạnh mẽ mà mình có được nhờ kết thúc một mối quan hệ tồi tệ? Hoặc biết ơn vì một cơ hội mới được tạo ra khi bạn bị mất việc? Bạn có học được điều gì từ những trải nghiệm tiêu cực đó không? Trải nghiệm đó có thể tái định hướng đường đời của bạn theo hướng có ích hay không? Việc này có thể đòi hỏi thời gian, sự tự soi xét nội tâm, học hỏi, sự giúp đỡ và hướng dẫn từ người khác, nhưng chúng tôi tin rằng nó hoàn toàn có thể xảy ra. Bạn có thể phải đào sâu hơn.

Chúng tôi đưa điểm này lên hàng đầu vì chúng tôi biết nếu bạn có thể có lòng biết ơn đối với cả những việc tốt và việc xấu mà cuộc đời mang đến, bạn sẽ tiến nhanh hơn trên con đường dẫn đến Cuộc sống *Oola*.

Chương 18
Tình yêu thương

"Có bốn câu hỏi giá trị trong đời…

Điều gì là thiêng liêng?

Linh hồn được tạo thành từ gì?

Điều gì xứng đáng để ta sống?

Và điều gì xứng đáng để ta chết?

Các câu hỏi trên đều có cùng một đáp án.

Tình yêu thương."

- Johnny Deep, Don Juan De Marco

Phil nói chuyện đó chẳng thể vội vàng, Paul nhấn mạnh bạn không thể mua được điều đó, Lionel nghĩ điều đó là bất tận, Bowie lại nói chuyện đó thật hiện đại, Meatloaf sẽ làm bất kỳ điều gì vì chuyện đó, Def Leppard cho rằng điều đó có thể làm ta tổn thương, và nhóm nhạc B-52's muốn dựng một căn lều cho nó.

Con người chúng ta rất thích nói về tình yêu. Trên thực tế, tình yêu đã trở thành tiêu đề của hàng trăm ca khúc được yêu thích nhất. Tình yêu cũng là yếu tố then chốt trong số tất cả các Chất xúc tác *Oola*. Chúng ta thích nói, viết và hát về tình yêu vì nó quá mạnh mẽ. Việc cho đi và nhận lại tình yêu sẽ mang đến đam mê, và đam mê chính là nhiên liệu thích hợp nhất cho chuyến xe buýt đến với *Oola*.

NGƯỜI TÌM Oola

Lựa chọn số bốn: tất cả những lựa chọn trên

Tôi là người tình cảm chứ không phải kẻ cứng rắn. Tôi luôn rất dễ yêu thương và tìm được lý do để yêu thương. Tôi là người cha sẽ rưng rưng nước mắt khi thấy con gái độc diễn trong một buổi biểu diễn khiêu vũ. Tôi luôn thấy tràn đầy yêu thương. Nhưng khi bạn rơi vào trạng thái chán nản, cuộc đời như chạm đáy và bạn cảm thấy bế tắc, tình yêu thương đích thực sẽ hơi khó tìm thấy một chút.

Sau sáu tháng ly thân - bạn biết rồi đó, chuỗi ngày ở trọ và đi chiếc Taurus cà tàng - tôi đã có một trải nghiệm mang tính khai sáng. Đó là một trong những thời điểm kịch tính nhất trong đời tôi. Lúc bấy giờ tôi đang ngồi trong chiếc Taurus mà ngẫm chuyện đời mình. Tôi biết mình phải quyết định. Vậy đó, ở thời điểm này tôi vẫn né tránh việc gọi điện thoại cho luật sư để xúc tiến thủ tục ly hôn. Tôi muốn tĩnh tâm suy nghĩ và không muốn phải động đến các thủ tục pháp lý kinh tởm ấy. Nhưng đã đến lúc tôi phải nhìn lại những phương án lựa chọn của mình - đó là điều tối thiểu tôi phải làm. Vì vậy, theo lời đề nghị của một người bạn vừa ly hôn trước đó, tôi đã điện thoại cho luật sư của anh ấy. Anh ấy nói cô luật sư này là người giỏi nhất. Thế là tôi gọi cho cô ấy khi đang ngồi trong xe. Hệ thống trả lời tự động phát ra nội dung đại loại thế này: "Cảm ơn quý khách đã gọi đến Công ty Luật… Để được tư vấn về vấn đề phá sản, vui lòng nhấn phím một, vấn đề ly hôn nhấn phím hai, các vấn đề về luật hình sự nhấn phím ba".

Tôi chờ đợi, và chẳng có thêm nội dung gì nữa, rồi tôi chợt nhận ra mình đang chờ đợi điều gì. Tôi đang chờ đợi phương án lựa chọn số bốn… tất cả những lựa chọn trên. Tôi nói nghiêm túc đấy, tôi nhớ rõ chuyện này. Hãy hình dung mà xem: trong lúc gọi điện thoại, tôi thật sự đang lên một danh sách trong đầu. Vấn đề phá sản, nhấn phím một… Đó có thể là điều tôi cần! Vấn đề ly hôn, nhấn phím hai… Xem nào, đó chính là lý do tôi thực hiện cuộc gọi này. Vấn đề luật hình sự, nhấn phím ba… Đại loại là tôi đang nghĩ đến việc thủ tiêu một trong những người bạn thân đang cố tán tỉnh người sắp trở thành vợ cũ của tôi… Chắc là tôi nên lưu số của cô luật sư này lại.

Tôi bật cười và nhận ra hai điều. Thứ nhất, chắc chắn tôi không phải đang ở trong vùng phủ sóng của yêu thương. Trên thực tế, tôi đang ở trong vùng phủ sóng của sự oán ghét. Tôi muốn hủy diệt mọi thứ mà tôi cảm thấy đang chặn đường mình.

Thứ hai, cảm ơn Thượng đế vì tôi không phải là luật sư và không

phải đương đầu với việc này mỗi ngày. Tôi đã cam kết sẽ luôn yêu thương vô điều kiện và dù có việc gì xảy ra đi nữa. Đó là thái độ sống lành mạnh. Đó là lối sống mang đến nhiều hạnh phúc hơn, và chắc chắn đó là trạng thái *Oola* hơn.

NGƯỜI THẦY Oola

Người đàn ông giữa sân ga

Tôi rất thích đi du lịch. Thật ra đó là *Thú vui Oola* của tôi. Từng có giai đoạn tôi nuôi ý định đến thăm bảy kỳ quan thế giới do con người tạo nên. Một trong những kỳ quan mà tôi háo hức muốn chiêm ngưỡng nhất là Lăng Taj Mahal. Ở đó tôi đã tìm thấy câu chuyện tình bất tử đằng sau khối kiến trúc làm say đắm lòng người.

Chuyện kể rằng vua Shah Jahan rất yêu vợ mình, yêu sâu sắc. Vợ ông, hoàng hậu Mumtaz Mahal, đột ngột qua đời do biến chứng phức tạp khi sinh đứa con thứ mười bốn của họ. Khi Mumtaz hấp hối trên giường bệnh, vua Shah Jahan đã hứa với bà là ông sẽ không bao giờ tái hôn, và ông sẽ cho xây dựng lăng mộ nguy nga nhất cho bà. Phải mất đến hai mươi hai năm và hai mươi hai ngàn công nhân để xây dựng công trình tuyệt đẹp đó, nhưng vua Shah Jahan đã giữ lời hứa và xây Lăng Taj Mahal để tưởng nhớ đến người vợ dấu yêu của mình.

Chuyện tình này đã kéo tôi đến Agra, Ấn Độ. Tất cả những kỳ vọng và sự háo hức của tôi đều bắt nguồn từ câu chuyện này và mong muốn được chiêm ngưỡng công trình kiến trúc tráng lệ ấy. Ngay khi đặt chân đến Delhi, sự chú ý của tôi nhanh chóng chuyển hướng. Tôi choáng váng bởi mức độ và quy mô của sự nghèo đói ở nơi đây. Tôi bị đánh gục bởi cảm giác tội lỗi. Tôi, giống bao gã người Mỹ giàu có khác, đã ngồi máy bay hạng nhất đến Ấn Độ và thuê hướng dẫn viên riêng chỉ để thực hiện thêm một mục trong danh mục những việc muốn làm trước khi chết của mình.

Anshul là hướng dẫn viên lịch thiệp của tôi. Ngay khi đáp máy bay và làm xong thủ tục hải quan, tôi lập tức bị bao vây bởi những người ăn xin. Tôi nhìn quanh. Đám đông có khoảng bốn đến năm người. Tôi cảm thấy rất không thoải mái. Một vài người mỉm cười, một vài người khác trông tuyệt vọng… Tất cả họ đều chìa tay ra. Tôi đưa tay vào túi để lấy ít tiền cho họ, Anshul liền chụp lấy cổ tay tôi và nói, “Anh không thể làm vậy”. Tôi nghe lời hướng dẫn viên của mình và rút tay ra khỏi túi… giờ đã trống rỗng.

Khi chúng tôi đã yên vị trong xe và có thể nói chuyện riêng với nhau, Anshul giải thích rằng nếu tôi cho tiền bên ngoài sân bay, tình hình sẽ thêm rối loạn. Anh nói, "Anh không có đủ tiền để cho tất cả người ăn xin ở đây". Anh gợi ý nếu tôi muốn giúp đỡ thì cách tốt nhất là thông qua tổ chức từ thiện ở địa phương. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm khi có được phương án xoa dịu cảm giác tội lỗi trong lòng.

Hai ngày sau, sau chuyến tham quan Agra và Lăng Taj Mahal, chúng tôi đến ga xe lửa để bắt chuyến tàu muộn trở về Delhi. Trên sân ga có một người đàn ông nằm dài và giơ tay lên. Tôi chưa từng thấy người nào như thế. Trông ông có vẻ khoảng năm mươi tuổi. Nửa thân trên của ông rất gầy gò và ốm yếu, có lẽ ông chỉ khoảng ba mươi ký. Nhưng chân và bàn chân của ông lại là một câu chuyện khác. Hai ống quần của ông bị rách toạc ở nửa đùi vì không thể chứa nổi đôi chân ông. Mắt cá chân và những ngón chân ông trông như giả. Hình ảnh đập vào mắt tôi là ngón chân cái bên phải của ông. Nó to bằng cổ tay tôi.

Điều đó phá vỡ ngưỡng chịu đựng của tôi. Tôi đưa tay vào túi để lấy tiền cho ông. Một lần nữa, Anshul ngăn tôi lại.

Anshul kể lại câu chuyện về một bác sĩ người Anh mà anh đã hướng dẫn hồi năm trước. Vị bác sĩ ấy cũng gặp người đàn ông này. Vị bác sĩ biết căn bệnh của ông ấy là hội chứng chân voi. Xúc động trước hình ảnh của người đàn ông, vị bác sĩ mở lời giúp ông mua vé máy bay đến phòng khám của mình để điều trị và cho ông tá túc trong nhà mình suốt quá trình hồi phục. Người đàn ông trên sân ga đã từ chối. Anshul nói rằng người đàn ông nằm trên sàn sân ga là một trong những người giàu có nhất trong làng. Nếu tiếp nhận trị liệu cho phần cơ thể biến dạng của mình, ông sẽ có vẻ ngoài bình thường, và như vậy nghĩa là ông sẽ không thể kiếm tiền nuôi gia đình được nữa.

Chuyến đi đó cách nay đã mười năm. Cho đến tận hôm nay tôi vẫn dằn vặt về quyết định không giúp đỡ những con người đó, đặc biệt là người đàn ông trên sân ga. Tôi yêu thương và quan tâm đến con người, và thật đau lòng khi phải chứng kiến họ khổ sở. Tôi nhận ra rằng khi hành động để giúp đỡ những người mình yêu thương, tôi cần có cái nhìn sâu hơn. Tôi cần lý trí hơn chứ không chỉ hành động theo cảm tính. Khi cho tiền người đàn ông trên sân ga, tôi có thật sự giúp đỡ ông ấy không, hay tôi chỉ khiến ông ấy có lý do để nằm lì ở đó? Tôi có yêu thương ông ấy đúng cách không?

Chúng ta lúc nào cũng hỗ trợ những người mà chúng ta thương

yêu. Điều đó thật dễ dàng, vì chúng ta yêu thương họ và không muốn thấy họ bị bất kỳ tổn thương nào. Việc đó có thể đơn giản như dọn dẹp đống bừa bộn mà con cái bày ra, hoặc có thể phức tạp như dung dưỡng thói nghiện ngập hoặc quay lại với một mối quan hệ độc hại hết lần này đến lần khác.

Tình yêu là một Chất xúc tác *Oola*. Tuy nhiên, nếu tình yêu thương không thuần túy và có xu hướng hỗ trợ quá mức thì nó có thể trở nên độc hại và trở thành một Chướng ngại *Oola*. Hãy tìm kiếm tình yêu thuần túy, một tình yêu đích thực và vô điều kiện.

Yêu thương là điều hết sức tuyệt vời, dù đó là tình yêu đôi lứa, tình yêu thương con cái, tình yêu thương bạn bè hoặc tình yêu thương cộng đồng. Hãy yêu thương và đón nhận yêu thương. Nếu bạn từng yêu và bị tổn thương, bạn cần tha thứ và yêu thương lần nữa. Tình yêu thuần túy có những ích lợi xứng đáng để chúng ta chấp nhận rủi ro. Hãy đảm bảo tình yêu đó là đích thực và vô điều kiện. Hãy tỉnh táo để tránh theo đuổi những kiểu tình yêu sai lầm hoặc thể hiện tình yêu của mình không đúng cách. Đừng quên yêu thương bản thân. Hãy suy nghĩ tích cực về bản thân, tha thứ cho bản thân và làm cho bản thân những gì bạn làm cho người khác. Nếu có được tình yêu thuần túy trong đời, bạn sẽ tiến đến Cuộc sống *Oola* nhanh hơn và hành trình đó cũng trở nên đáng giá hơn.

Chương 19
Kỷ luật

"Người có tinh thần kỷ luật sẽ đạt được những điều mà kẻ lười biếng chỉ có thể mơ ước."

- @Người thầy Oola

Trong một cuộc phỏng vấn với Tavis Smiley trên đài PBS, nam diễn viên Will Smith được hỏi nhờ đâu mà anh có được thành công to lớn như vậy. Nam diễn viên trả lời đó chính là nhờ đạo đức nghề nghiệp và tính kỷ luật. Anh nói, "Sự khác biệt rõ ràng và duy nhất mà tôi nhìn thấy ở bản thân là tôi không ngại chết trên máy chạy bộ. Tôi sẽ chạy. Tôi sẽ không bỏ dở giữa chừng, chấm hết! Bạn có thể tài năng hơn tôi, bạn có thể thông minh hơn tôi, bạn có thể hấp dẫn hơn tôi, bạn có thể hơn tôi về mọi mặt. Nhưng nếu chúng ta cùng lên máy chạy bộ, có hai việc có thể xảy ra: hoặc bạn xuống trước, hoặc tôi sẽ chết trên máy chạy bộ! Thật sự chỉ đơn giản thế thôi".

Bạn gần như không thể tìm được ai thành công trong đời mà lại không có đạo đức nghề nghiệp vững vàng và tinh thần kỷ luật mạnh mẽ. *Oola* không dành cho những kẻ vô kỷ luật.

NGƯỜI TÌM Oola

Trang bị tinh thần kỷ luật

Tôi tin nếu tìm hiểu đủ sâu thì mỗi người chúng ta đều có tinh thần kỷ luật đáng kinh ngạc. Đương nhiên, một số người sẽ có tinh thần kỷ luật cao hơn và số khác sẽ có tinh thần kỷ luật kém hơn, nhưng tất cả chúng ta đều có đủ. Chúng ta đều có đủ tính kỷ luật để thực hiện những mục đích của đời mình. Tôi sẽ không bao giờ cho con đi chơi mà không đảm bảo chúng có đủ nhiên liệu,

kiểm tra dầu nhớt, có đủ tiền để ăn uống và biết đường đến mục tiêu của mình. Và tôi biết Thượng đế sẽ không giao cho chúng ta mục đích mà không trang bị cho chúng ta đủ nhiên liệu để thực hiện mục đích đó. Nguồn nhiên liệu mà chúng ta cần chính là tinh thần kỷ luật, và chúng ta đều có đủ tinh thần đó trong con người mình.

Chúng ta chào đời và bắt đầu thực hiện sứ mệnh của cuộc đời mình. Tất cả những gì chúng ta cần để hoàn thành hành trình đã được gói gọn bên trong con người chúng ta từ khi được sinh ra. Mọi Chất xúc tác *Oola* đều được lập trình sẵn trong mỗi chúng ta. Chúng ta có một chiếc vali đầy tình yêu thương, một thùng đam mê trữ lạnh, một chiếc ví đầy lòng biết ơn để chi xài dọc đường và đầy đủ tinh thần kỷ luật cần thiết để làm những việc đúng đắn. Nhưng điều gì đã xảy ra dọc đường? Ở đâu đó dọc đường, chúng ta bắt đầu tin là mình không xứng đáng và đánh mất đam mê. Chúng ta bị tổn thương, và điều đó khiến trái tim ta ngày càng chai sạn trước tình yêu. Ai đó nói với chúng ta là chúng ta không đủ thông minh, không đủ xinh đẹp, không đủ cao, không đủ gầy, hoặc chỉ đơn giản là không ở đúng chỗ vào đúng thời điểm. Thật vớ vẩn. Nếu bạn có cảm nhận như thế, đã đến lúc đào sâu và tìm tính kỷ luật bạn cần để tuân thủ kế hoạch và đi theo con đường dẫn đến Cuộc sống *Oola* của mình!

Cũng như bạn, tôi có tinh thần kỷ luật nghiêm túc từ trong gien. Ông bà cố của tôi đã có đủ kỷ luật để vượt Đại Tây Dương, đi từ Đức và Nga sang Mỹ để mưu cầu cuộc sống tốt đẹp hơn. Rồi họ lại lặn lội đi xe lửa từ đảo Ellis, New York đến Kansas và đến Dakota bằng xe ngựa. Tổng cộng họ đã đi qua sáu mươi bốn hecta đất hoang vu trong điều kiện hết sức khắc nghiệt. Nó giống như phiên bản "Tàu, xe lửa và xe ngựa" của bộ phim hài "Máy bay, xe lửa và ô-tô" - nhưng không hài.

Một trong những câu chuyện yêu thích của tôi xảy ra vào năm 1946. Khi ấy mẹ tôi lên hai, người anh trai duy nhất của bà lên ba, và bà ngoại tôi đang mang thai đứa con thứ ba. Ông ngoại tôi đã được chuyển bằng tàu đến một bệnh xá để cách ly do nghi mắc bệnh lao. Sau sáu tháng bị cách ly, người ta phát hiện ra ông không mắc bệnh lao, và ông được thả ra. Điều thú vị ở đây là mặc dù bị giữ chung với những người mắc bệnh lao trong suốt sáu tháng trời, nhưng ông lại không hề mắc bệnh, sau này cũng vậy.

Thế là ông trở lại với gia đình nhỏ của mình ở nông trại với cô con gái mới sinh. Khi ông về nhà, thời cuộc đang vào lúc khắc nghiệt. Người ta đang phục hồi sau cuộc Đại suy thoái kinh tế, rồi ngay

sau đó là Chiến tranh Thế giới thứ II. Ông ngoại tôi lại bị bắt đi trong sáu tháng trời. Tình hình kinh tế tồi tệ đến nỗi khẩu phần ăn của mọi người bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Người ta bị mắc bệnh scurvy, một bệnh do thiếu vitamin C. Giải pháp: bán mọi thứ có thể bán để mua những quả cam đắt đỏ. Bà ngoại, mẹ và cậu tôi ăn phần ruột cam, còn ông ngoại ăn phần vỏ vì ông chẳng có lựa chọn nào khác. Tinh thần kỷ luật ư? Tôi có thật sự cần phải nói nữa không? Tôi cho là không.

Cha mẹ tôi lớn lên trong cảnh thiếu thốn và phải làm việc cật lực để có được những thứ như bây giờ. Họ dậy từ rất sớm, khoảng bốn giờ sáng và làm việc cho đến tối muộn. Mẹ tôi luôn ở cạnh cha tôi xuyên suốt hành trình. Mục đích của họ là chăm lo cho gia đình, và cả hai người đều có tinh thần kỷ luật cần thiết để có thể lo cho năm chị em chúng tôi - lúc nào cũng vậy! Tôi hết sức biết ơn những cơ hội mà đạo đức nghề nghiệp và tinh thần kỷ luật của họ đã mang đến cho tôi, cũng như những tấm gương mà họ đã nêu ra cho chúng tôi.

Sự khác biệt ngày nay là chúng tôi tìm được sự thỏa mãn. Chúng tôi đã tìm được cuộc sống "vừa đủ". Sự tầm thường là không đủ tốt; nó là một tội lỗi. Nếu bất kỳ ai trong chúng ta phải đương đầu với nghịch cảnh và những giai đoạn khắc nghiệt giống cha mẹ và ông bà mình, chúng ta sẽ đào sâu hơn để tìm được tinh thần kỷ luật cần thiết nhằm vượt qua nghịch cảnh.

Chúng ta có sẵn tinh thần kỷ luật. Nó ở trong chúng ta, chúng ta tái nạp tinh thần này cho bản thân và đưa cuộc sống của mình lên một tầm cao mới. Tôi từ chối leo xuống máy chạy bộ. Tôi từ chối việc không thực hiện mục đích đời mình. Một vài Chướng ngại *Oola* có thể chắn đường tôi, và tôi có thể có một số Chất xúc tác *Oola* bị suy yếu vào lúc này lúc kia, nhưng tôi sẽ không bao giờ thiếu tinh thần kỷ luật để tiến lên trên con đường của mình. Bạn đã có đầy đủ tinh thần kỷ luật mà bạn cần; hãy tìm ra nó và nắm bắt *Cuộc sống Oola*!

NGƯỜI THẦY Oola

Chạy bộ trong mưa

Tôi vừa hoàn thành cuộc chạy bộ buổi sáng... trong mưa. Tôi không thật sự thích chạy bộ. Tôi thích ăn, và việc chạy bộ hỗ trợ cho tình yêu ẩm thực của tôi. Tôi sẽ thích hơn khi được ngồi cùng vợ, uống một tách cà phê và tán gẫu vào buổi sáng sớm trước khi bọn trẻ thức giấc. Nhưng tôi đã học được rằng nếu tôi chờ đợi thời

điểm hoàn hảo đó - khi mà thời tiết không quá nóng, không quá lạnh, cơ thể không quá mệt mỏi, trời không mưa - thì tôi sẽ chạy bộ được hai lần mỗi tháng, nếu có. Tôi đã nhận ra rằng nếu quyết tâm sống *Oola*, tôi phải có kỷ luật trong những việc mà tôi vốn dĩ không thích.

Để có kỷ luật, tôi đã bám chặt khái niệm "sự hài lòng được trì hoãn". Sự hài lòng được trì hoãn là thuật ngữ được sử dụng cách đây chỉ một thế hệ, nhưng nó đã hoàn toàn mất đi sức hút. Giờ đây, chúng ta muốn thứ gì đó và chúng ta muốn có nó ngay lập tức. Và khi chúng ta muốn có thứ gì đó ngay lập tức, luôn có người sẵn sàng lấy nó cho chúng ta, ngay lập tức! Nếu chúng ta không đủ tiền mua chiếc trường kỷ, không thành vấn đề. "Không cần phải trả tiền ngay và không cần phải trả lãi trong vòng sáu tháng." Bạn đang thèm ăn à? Hãy cứ thoải mái nuông chiều bản thân. Sẽ luôn có một loại thuốc đầy hứa hẹn, một liệu trình hoặc thiết bị thần thánh nào đó có thể giúp loại bỏ số trọng lượng không mong muốn. Bạn cảm thấy không được yêu thương? Bạn sẽ dễ dàng tìm được một nơi mà mình có thể gặp ai đó để cảm thấy được yêu thương, dù chỉ trong một đêm.

Quá trình cải thiện vóc dáng đòi hỏi tôi phải liên tục đốt cháy nhiều năng lượng hơn là nạp vào. Để sạch nợ, tôi phải chi tiêu ít hơn thu nhập. Để có được những mối quan hệ lành mạnh, tôi phải tách bạch mối quan hệ lành mạnh khỏi những mối quan hệ độc hại. Xây dựng đức tin đòi hỏi tôi phải bước ra khỏi vùng an toàn và cởi mở đón nhận lối tư duy mới. Việc phát triển Thú vui *Oola* đòi hỏi tôi phải kiểm soát được những việc mình thích làm. Tất cả đều đòi hỏi tinh thần kỷ luật. Tinh thần kỷ luật chính là nhiên liệu để trì hoãn sự hài lòng, và sự hài lòng được trì hoãn sẽ dẫn đến Cuộc sống *Oola*. Phần thưởng cuối cùng rất ngọt ngào.

Ví dụ tiêu biểu của cá nhân tôi về tinh thần kỷ luật là việc hoàn thành cuộc thi Ironman. Xin nhắc lại, tôi không phải là người thích vận động bẩm sinh, nhưng tôi có khát khao thách thức bản thân, cân bằng và phát triển. Cuộc thi Ironman bao gồm bốn ki-lô-mét đường bơi, một trăm tám mươi ki-lô-mét chạy xe đạp và một cuộc chạy ma- ra-tông bốn mươi hai ki-lô-mét. Như thế nghe có vẻ rất nhiều, đặc biệt là đối với một kẻ cách đó vài năm không thể chạy nổi đến thùng thư như tôi.

Bất cứ việc gì cũng khả thi. Tôi nhận ra điều đó khi tham gia cuộc thi ma-ra-tông trước đó vài tháng và nhìn thấy một người phụ nữ chạy trọn cung đường với một chiếc chân giả. Tôi chỉ thoáng nhìn thấy cô ấy từ phía sau, vì cô ấy chạy vượt qua tôi. Cô ấy đã cho tôi

thấy việc gì là khả dĩ. Tôi có thể hoàn thành cuộc thi Ironman.

Vì muốn giữ cho cuộc sống của mình cân bằng và không muốn lấy mất quá nhiều thời gian dành cho gia đình, bạn bè và công việc, nên tôi dậy lúc bốn giờ ba mươi sáng để tập thể dục. Trước đó, tôi chỉ dậy sớm như thế hồi còn học ở Đại học Wisconsin hoặc để đi câu cá.

Vào thời điểm bốn giờ ba mươi sáng, trời hãy còn tối, rất tối. Ở miền bắc Minnesota, trời rất lạnh. Một buổi sáng điển hình của tôi sẽ như thế này: nốc một lon nước tăng lực, mặc đồ bơi vào và bơi vòng quanh hồ nước lạnh giá, trong bóng tối. Lúc này là vào đầu hè và nhiệt độ nước khoảng 15°C. Phần da thịt lộ ra ngoài của tôi (gồm bàn tay, bàn chân và mặt) bị tê cóng khi tôi đi ngang xưởng đóng tàu của anh trai tôi. Sau khi tôi bơi xong, mặt trời vẫn chưa ló dạng nhưng hào quang của nó chiếu sáng đủ để tôi nhìn thấy. Tôi sẽ nhanh chóng chuyển sang chạy xe đạp trong khoảng ba đến bốn giờ đồng hồ (chặng đường khoảng tám mươi đến chín mươi sáu cây số). Đến lúc đó mặt trời đã lên cao và tôi càng hăng hái tiếp tục chạy bộ, thường là khoảng từ mười đến mười chín cây số. Tôi luôn cố gắng về đến nhà vào khoảng mười giờ sáng, với nụ cười gượng trên môi và sẵn sàng bắt tay vào làm việc cũng như chăm sóc gia đình.

Kỷ niệm đẹp nhất của tôi về ngày thi đấu là chặng cuối cùng của vòng thi cuối. Tôi đã chạy được bốn mươi cây số, chỉ còn cách vạch về đích khoảng hai cây số nữa. Tính đến thời điểm đó, tôi đã vận động cơ thể suốt mười lăm giờ đồng hồ không ngừng. Tôi rất mệt mỏi, và ngay trước mắt tôi là một ngọn đồi. Đường đồi là thứ tồi tệ ở những cây số đầu tiên và cực kỳ tồi tệ ở cây số bốn mươi. Dù ai đã lên kế hoạch đường chạy này, hẳn là người đó chưa bao giờ hoàn thành cuộc thi Ironman hoặc đơn giản là một người xấu tính không hơn không kém. Tôi nhìn thấy ngọn đồi, tôi cúi đầu xuống (đó là tư thế "quyết chiến" của tôi), giữ cho đôi chân tiếp tục di chuyển. Tôi tự nhủ sẽ không đi bộ. Tôi tiếp tục chạy, nhưng tôi biết chắc là tốc độ của mình lúc này còn chậm hơn cả đi bộ.

Chính vào lúc đó, tôi nghe tiếng nhạc văng vẳng từ phía sau. Âm thanh đó ngày càng gần hơn và lớn hơn. Vài giây sau, tiếng nhạc đã đủ lớn để tôi có thể nhận ra đó là bài "I Gotta Feeling" của nhóm Black Eyed Peas. Lời bài hát nói đêm nay sẽ là một đêm tuyệt vời. Tôi ngẩng đầu nhìn lên và thấy phía bên trái mình là một anh chàng đang chạy xe đạp, trên niềng xe có cột một chiếc máy hát theo phong cách của thập niên 80 và tiếng nhạc phát ra từ đó. Anh chàng đó nhìn thẳng vào mắt tôi và nói, "Anh làm

được", rồi hộ tống tôi lên đỉnh đồi. Tôi ước gì chàng thanh niên đó biết tôi cảm kích việc làm của anh ta đến mức nào. Đó chính xác là thứ tôi cần vào đúng thời điểm tôi cần. Đêm hôm đó đúng là một đêm thật tuyệt vời.

Mọi thứ đều là khả dĩ nếu chúng ta có tinh thần kỷ luật và sự hài lòng được trì hoãn. Không ai có tính kỷ luật hoàn hảo, và kỷ luật hoàn hảo không phải là một yêu cầu của cuộc sống *Oola*. Nếu bạn đặt mục tiêu tập thể dục ba lần một tuần và bỏ lỡ một lần, đừng vì vậy mà từ bỏ hoàn toàn. Hãy cứ tiếp tục thực hiện chế độ tập luyện mà mình đặt ra. Nếu bạn nói sẽ không ăn sau bảy giờ tối, nhưng lại phá bỏ lời tự hứa đó vào một đêm đi chơi với mấy cô bạn gái, không sao cả. Hãy quay lại khuôn khổ ngay ngày hôm sau. Bạn chỉ cần phấn đấu làm tốt hơn.

Tinh thần kỷ luật nằm trong con người bạn. Hãy học cách khai mở nguồn tài nguyên tuyệt diệu này. Hãy quý trọng khả năng trì hoãn sự hài lòng và làm cho nó hấp dẫn trở lại.

Những phần thưởng không tức thời thường chứa đựng nhiều ý nghĩa và giá trị sâu sắc hơn. Tinh thần kỷ luật chính là Chất xúc tác *Oola* có tác động tức thời đến 7 chữ F của *Oola*, vì rất nhiều lĩnh vực trong cuộc sống đòi hỏi bạn phải hy sinh trong hiện tại để chiến thắng trong tương lai, và việc đó đòi hỏi tính kỷ luật.

Tinh thần kỷ luật có thể được ứng dụng nhiều hơn trong lĩnh vực nào của cuộc sống? Hãy thực hiện từng bước nhỏ trong lĩnh vực này. Hãy chứng minh với bản thân rằng kỷ luật nằm trong bạn, và bạn sẽ rút ngắn con đường tiến đến *Oola* của mình.

Chương 20
Sự chính trực

"Người hùng trong lòng tôi chính là những con người bình thường luôn làm việc chăm chỉ, chân thành và chính trực."

- Jordin Sparks

Sự chính trực được định nghĩa là "triệt để tôn trọng đạo đức và các nguyên tắc đạo đức; sự hoàn hảo của đặc tính đạo đức; sự chân thật".

Ai có thể tranh luận rằng sự chính trực là xấu? Mọi người đều mong muốn hành động theo sự chính trực. Vấn đề là chúng ta là con người và chúng ta đều phạm sai lầm. Đôi khi đó là những sai lầm nghiêm trọng và rõ ràng, đôi khi chúng nhỏ và khó phân định.

Với khao khát cân bằng và phát triển cuộc sống của mình, cùng với hình dung rõ ràng về cuộc sống mơ ước, bạn hãy thận trọng với mong muốn bước qua ranh giới này, đặc biệt là loại lằn ranh khó phân định, nhằm đẩy nhanh tiến độ. Việc này xảy ra với cả những người tốt nhất trong chúng ta. Chúng ta quá mong muốn thứ gì đó. Chúng ta biện minh cho việc hành xử không chính trực nhằm đạt được mục tiêu nhanh hơn. Điều này sẽ dẫn bạn đến kết cục tồi tệ.

Hành động dựa trên nền tảng đạo đức và nguyên tắc đạo đức sẽ giúp bạn đạt được những điều vĩ đại và đẩy nhanh tiến trình *Oola* của bạn. Trong giai đoạn đầu của cuộc đua, có thể bạn sẽ bị vượt mặt bởi những kẻ không ngại bước qua lằn ranh chính trực. Cứ để họ đi qua. Bạn sẽ gặp lại họ ở đoạn đường phía trước, khi họ bị trừng phạt vì đã đưa ra những lựa chọn tồi tệ, trong khi nỗ lực của bạn được nhìn nhận và tưởng thưởng.

NGƯỜI TÌM Oola

Những lời biện minh chồng chất

Tôi sẽ đưa ra một giả định điên rồ. Chỗ dựa vững chắc của *Người thầy Oola* chính là Ngài Chính Trực. Tôi hơi xấu hổ khi thừa nhận lần đầu tiên tôi nghe đến từ "chính trực" là từ *Người thầy Oola* trong quá trình thực tập nhiều năm trước. Tôi còn nhớ từ đó nghe thật hay và có vẻ quan trọng. Tôi nhớ mình đã tra từ điển để nắm rõ ý nghĩa của nó. Điều kế tiếp mà tôi nhớ mình đã nghĩ là, "Trời ạ, mình rất dở mảng chính trực này". Tôi không có ý định sống một cuộc đời không chính trực, nhưng tôi biết tại thời điểm đó, tôi thiếu sự chính trực.

Hãy để tôi giải thích; chào mừng bạn đến với thế giới tư duy của tôi. Đây là một ngày điển hình diễn ra trong đầu tôi. Đồng hồ báo thức reo lúc sáu giờ sáng để tôi có thời gian tập thể dục nhanh trước khi bắt đầu ngày mới. Tôi biện minh là mình đã thức khuya làm việc vào đêm hôm trước, nên tôi sẽ "nướng" ba mươi phút và tập thể dục sau. Sau khi đã ngủ nướng thêm ba lần, tôi thức dậy và đi tắm. Tôi liếc nhìn hình ảnh mình trong gương với chiếc khăn tắm quấn quanh thắt lưng để lộ một ít cơ bắp săn chắc. Trông tôi có dễ nhìn không? Tôi tự hỏi. Đương nhiên là có - không cần phải tập thể dục vào hôm nay. Bên cạnh đó, tôi đã tập hôm qua rồi. Hôm nay trông tôi rất ổn, vậy cần gì phải quan tâm việc Đường đến *Oola* đòi hỏi tôi phải tập thể dục năm lần mỗi tuần. Ngoài ra, bây giờ tôi còn có thêm thời gian để hoàn thành nhiều công việc hơn! Đó chính là lời biện minh số hai; hãy xem tiếp nhé.

Tôi thay quần áo và mở tủ lạnh kiếm đồ ăn sáng. Tôi có thể chọn thức ăn có lợi hoặc không có lợi cho sức khỏe. Vẫn với hình ảnh đánh-lừa bản thân trong tấm gương đầy hơi nước trong phòng tắm, tôi với tay lấy những thức ăn không tốt cho sức khỏe, và đây là lời biện minh thứ ba, mà bây giờ chỉ mới bảy giờ sáng. Ôi, hôm qua tôi đã có một ngày thật tuyệt vời - tôi sẽ đi mua một ly cà phê để mừng mình đã hoàn thành tốt công việc. Đó là lời biện minh thứ tư! Thời gian còn lại trong ngày được dùng cho Shoot - tôi đã quên gọi anh ta; tôi cảm giác như mình đã quên một điều gì đó hôm nay; tôi biết mình đã nói với anh ta là chúng tôi sẽ gặp nhau vào buổi trưa, nhưng chúng tôi có thể gặp nhau lúc mười hai giờ ba mươi không?

Những lời biện minh và sự thiếu chính trực cứ chồng chất trong khi tôi không hề nhận ra. Đến cuối ngày, thay vì tạo ra những chiến thắng nho nhỏ dọc đường, tôi cảm thấy như thể mình đã

thất bại và khiến nhiều người thất vọng, bao gồm cả bản thân tôi.

Sự chính trực là một *Chất xúc tác Oola* chính yếu, và ngược lại, thiếu chính trực là một *Chướng ngại Oola* chính yếu. Bạn có thể hình dung tình yêu là chất xúc tác giúp mở khóa cửa, lòng biết ơn giữ cánh cửa rộng mở để tất cả những điều tốt đẹp tràn về phía bạn, và lòng chính trực là miếng đệm cửa cao su giữ cánh cửa luôn mở. Sống chính trực là chiếc móng ngựa bằng vàng mà bạn cần để tăng tốc trên con đường tiến đến *Cuộc sống Oola*. Trong tất cả những người tôi quen biết, *Người thầy Oola* là nhân vật chính trực nhất mà tôi từng thấy. Giải pháp để cải thiện tính chính trực của tôi là lên kế hoạch cho một ngày của mình vào đêm hôm trước và lập một danh sách việc cần làm mà tôi sẽ bắt đầu thực hiện từng việc một ngay khi thức dậy. Bên cạnh đó, nếu đã hứa gọi điện cho ai hoặc hẹn đi ăn trưa với ai, tôi sẽ nhập thông tin đó vào điện thoại và cài chế độ nhắc nhở để đảm bảo mình không quên. Nếu bạn đang sống chính trực, hãy duy trì điều đó. Còn nếu bạn đang phải vật lộn với sự chính trực như tôi, hãy có ý chí nỗ lực cải thiện *Chất xúc tác Oola* này.

NGƯỜI THẦY Oola

Bạn sẽ làm được

Khi đề ra những mục tiêu trong *Kế hoạch Oola* của mình mỗi năm (chúng ta sẽ thảo luận về điều này trong Chương 24), tôi thực hiện quá trình này hết sức nghiêm túc. Tôi đã làm việc này từ rất lâu rồi. Tôi thường bắt đầu suy nghĩ về nó vào cuối tháng Mười một, dùng bút chì viết ra các mục tiêu đó vào giữa tháng Mười hai và viết bằng bút mực vào đầu tháng Một. Lý do tôi thực hiện quá trình lập Kế hoạch *Oola* nghiêm túc như thế là vì tôi đã học được rằng những điều được viết ra thì thường sẽ được thực hiện. Nó có vẻ giống danh sách những việc sẽ làm hơn là mục tiêu đề ra.

Tôi cho rằng thành công của tôi trong việc đề ra mục tiêu phần lớn là nhờ tính chính trực. Tôi không nói đến cách dùng thông thường của từ này - tức là hành động chính trực với những người mà bạn có tương tác hàng ngày (việc này rõ ràng cũng rất quan trọng và rất *Oola*) - mà tôi đang nói đến việc giữ sự chính trực với bản thân.

Hãy nghĩ thế này: giả sử vào tháng Một, bạn đề ra mục tiêu giảm mười tám ký trong vòng ba tháng. Bạn rất quyết tâm. Bạn đóng phí hội viên cho phòng tập thể dục, mua cả đống rau quả, thậm chí bạn còn tậu cả một bộ đồ tập thể dục thật đẹp. Tuần đầu tiên

bạn tập luyện mỗi ngày, bỏ đói bản thân và giảm được hai ký rưỡi. Tuần thứ hai bạn tập thể dục hai lần và "buông trôi" chế độ ăn kiêng. Tuần thứ ba bạn bỏ cuộc hoàn toàn. Hãy nghĩ đến cuộc tự thoại của bạn vào lúc này. Bạn thỏa thuận tuân thủ một kế hoạch trong ba tháng để giảm mười tám ký. Bạn phá vỡ thỏa thuận ấy với bản thân vào tuần lễ thứ ba.

Bạn đã nói dối bản thân và vì vậy mà không chính trực với bản thân. Bạn cảm thấy tội lỗi, và cảm giác tội lỗi chính là một Chướng ngại *Oola*. Bạn thật sự đang ở tình huống còn tệ hại hơn cả việc chẳng làm gì hết.

Hãy lấy một ví dụ khác: khởi đầu năm mới, bạn quyết định mình sẽ tuân thủ kế hoạch chi tiêu mà mình đề ra. Ban đầu mọi thứ rất suôn sẻ, nhưng rồi vài chiếc lốp xe bị hỏng và bạn vượt ngân sách. Một khi chuyện đó xảy ra, bạn ném luôn bản kế hoạch chi tiêu và trở lại với thói quen tiêu xài cũ. Một lần nữa, bạn phá vỡ thỏa thuận với bản thân. Bạn không chính trực với bản thân.

Nói cách khác, ngay đến bạn cũng không tin bản thân mình nữa! Mỗi lần bạn đề ra một mục tiêu và thất bại, bạn đánh mất sự chính trực với bản thân. Giống như một người bạn cứ liên tục nói dối bạn hết năm này sang năm khác, dần dần bạn sẽ không còn tin tưởng người đó nữa. Nếu cứ lừa dối bản thân hết lần này đến lần khác trong đời, bạn sẽ không còn tin tưởng chính mình nữa. Tôi sẽ giảm cân. Tôi sẽ tiết kiệm tiền. Tôi sẽ ngừng hành vi độc hại này. Tôi sẽ bắt đầu sống lành mạnh. Tất cả những lời này đều mất hết ý nghĩa và trở thành những lời rẻ mạt vì bạn có "tiền án" không giữ lời với bản thân.

Thật may là vẫn có một bài thuốc để phá vỡ vòng lẩn quẩn tiêu cực này. Hãy bắt đầu giữ lời hứa… với bản thân. Bạn có thể làm được việc này bằng cách tạo ra "văn hóa chiến thắng". Hãy chia mục tiêu lớn thành nhiều bước nhỏ có thể đạt được. Tôi luôn đề ra các mục tiêu của mình theo cách này, và tôi cho rằng đa số thành công của tôi trong việc thực hiện Kế hoạch *Oola* chính là nhờ chiến thuật đơn giản này.

Ví dụ, nếu tôi muốn giảm cân, mục tiêu cho hai tuần đầu tiên có thể là: không ăn sau chín giờ tối, hai cốc nước mỗi ngày và ba mươi phút đi bộ mỗi tuần. Không có gì quá nghiêm trọng mà chỉ là những việc khả thi và đúng hướng. Sau hai tuần làm theo cách này và giữ đúng thỏa thuận với bản thân, bạn dẫn đầu cuộc chơi của mình. Thay cho cảm giác tội lỗi vì không thực hiện được cam kết với bản thân, bạn sẽ được lợi từ đà chiến thắng, dù chỉ là chiến

thắng rất nhỏ. Sau một chuỗi những chiến thắng nhỏ, bạn sẽ tiến bước trên con đường của mình. Giờ đây bạn biết mình nói được làm được. Thay vì "cúi đầu rụt vai" vì không giữ lời, giờ đây bạn có thể "ngẩng đầu ưỡn ngực". Bạn tự tin và bắt đầu cảm thấy mình bất khả chiến bại. Mục đích chính là tạo đà tích cực.

Tôi biết bạn có khả năng này. Bây giờ bạn chỉ cần thuyết phục bản thân tin là bạn sẽ làm được.

Bạn có đang thiếu chính trực? Bạn có giữ lời với người khác hay không? Còn lời hứa với bản thân thì sao? Đối với những việc nho nhỏ thì sao?

Giữ sự chính trực với người khác là điều quan trọng và hiển nhiên. Nếu bạn làm được chuyện này, bạn sẽ là người chiến thắng. Đừng bán rẻ tính chính trực để nhanh chóng đạt được một mục tiêu nào đó. Cảm giác tội lỗi vì thỏa hiệp để không làm điều mà bạn biết là đúng sẽ triệt tiêu mọi thành tích ngắn hạn.

Bên cạnh việc nỗ lực sống chính trực với người khác, đừng quên chính trực với bản thân. Hãy đề ra những mục tiêu thúc đẩy sự phát triển cá nhân, nhưng hãy thiết lập mục tiêu đó theo từng bước nhỏ, thực tế và có thể đạt được để bạn có thể tạo ra văn hóa chiến thắng. Đà chiến thắng có được từ những thành tích nho nhỏ, kết hợp với việc khôi phục niềm tin vào bản thân sẽ mang đến nguồn sức mạnh cần thiết để tăng tốc tiến đến cuộc sống mà mình ước mơ.

Chương 21
Sự khiêm nhường

"Một cái đầu tỉnh táo, một trái tim trung thực và một tinh thần khiêm nhường - đó là ba người dẫn đường tốt nhất qua thời gian và cõi vĩnh hằng"

- Walter Scott

Nếu khao khát sống cuộc đời như mình ước mơ, bạn phải có tính khiêm nhường. Đừng nhầm đuổi. Chúng ta lẫn sự khiêm nhường với sự yếu đang nói về sự tự tin thầm lặng. Hãy nghĩ đến những nhà lãnh đạo giỏi nhất thế giới - tất cả họ đều sở hữu sự tự tin thầm lặng này, thứ hình thành trên nền tảng sự khiêm nhường. Nếu thật sự mong muốn có được *Cuộc sống Oola*, hãy để lại cái tôi ở ngoài cửa.

Tất cả chúng ta đều biết anh chàng có dáng điệu huênh hoang, giẫm đạp lên người khác để leo lên đỉnh cao, liên tục ba hoa về việc mình tuyệt vời thế nào. Hoặc cô nàng mà phương pháp do cô ấy đề ra luôn là phương án duy nhất, câu trả lời của cô ấy là phán quyết cuối cùng, và ý kiến của cô ấy là ý kiến duy nhất quan trọng. Cô ấy không cởi mở tiếp thu ý kiến. Miệng cô ấy mở to nhưng tai thì bịt chặt. Những người như thế chỉ biết có bản thân và tư duy cứng nhắc đến nỗi họ không thể học hỏi từ người khác. Vì vậy họ không có khả năng phát triển. Khi sự phát triển của họ bị trì trệ, những người sẵn sàng phát triển sẽ nhanh chóng vượt qua họ. *Oola* sẽ tránh xa những kẻ thiếu đức khiêm nhường, và những người này sẽ còn thất bại rất nhiều lần.

Trong cuộc sống mà chúng tôi hướng đến, Cuộc sống *Oola*, bạn được khuyến khích đón nhận những rủi ro có tính toán, phát triển, thất bại, rút kinh nghiệm, đứng dậy và tiếp tục phát triển. Những thất bại dọc đường sẽ dạy cho bạn sự khiêm nhường có ích

- sự khiêm nhường giúp đẩy nhanh quá trình tiến đến *Oola* của bạn.

Bạn có thể học về tầm quan trọng của sự khiêm nhường theo hai cách: 1) bằng cách thực hành sự khiêm nhường, hoặc 2) cách khó hơn… bằng cách sống khiêm nhường. Bạn có từng nghe câu "Nói trước bước không qua" chưa? Hãy học tính khiêm nhường, hoặc hãy sống khiêm tốn. Lựa chọn là của bạn.

NGƯỜI TÌM Oola

Người quản lý giỏi

Tính khiêm nhường có thể được tóm gọn trong một câu: Hoặc bạn có nó, hoặc bạn sẽ trải nghiệm nó. Chấm hết!

Sự khiêm nhường đích thực là một chất xúc tác mạnh mẽ, nhưng sự thiếu khiêm nhường không chỉ có thể là một Chướng ngại *Oola* mà còn có thể trở thành Sát thủ *Oola*. Sự thiếu khiêm nhường có thể xuất hiện dưới dạng một vết thương rỉ máu. Nó cũng có thể dẫn đến những lựa chọn khiến bạn sụp đổ chỉ sau một đêm.

Tôi sống để theo đuổi sự cân bằng và phát triển trong cuộc sống, nhưng có một sự cân bằng vượt xa cả điều đó. Những quy luật cân bằng của vũ trụ luôn mang bạn đến tâm điểm. Và nếu bạn không đưa ra lựa chọn trong trạng thái khiêm nhường, vũ trụ sẽ lựa chọn thay bạn.

Sau tất cả những trải nghiệm khiêm nhường của tôi, một số là do sự lựa chọn của tôi mang lại và số khác đến từ quy luật của vũ trụ, tôi đã học được bài học rất quan trọng là những gì tôi có không thật sự thuộc về riêng tôi. *Người thầy Oola* thường nói về việc làm người quản lý tốt cho mọi thứ trên trái đất, và tôi nhận thấy điều này vô cùng hợp lý.

Nếu tôi cho con trai tôi một trăm đô-la và thằng bé tiêu sạch số tiền này ngay hôm đó để mua "đồ đạc" và ba hoa với bạn bè về những món đồ ấy, thì lần sau tôi sẽ dè dặt hơn trong việc cho tiền con. Còn nếu tôi cho con một trăm đô-la và thằng bé là người quản lý tiền giỏi, tôi sẽ cảm thấy thế nào vào lần sau khi thằng bé xin tiền? Nếu thằng bé mua đồ ăn trưa cho chị gái, dành dụm một ít và đưa ra những lựa chọn mua sắm khôn ngoan, thì tôi sẽ cảm thấy thế nào vào lần sau khi thằng bé hỏi xin tiền?

Đây là cách hiểu của tôi về câu chuyện của *Người thầy Oola* về việc trở thành người quản lý giỏi. Nếu Thượng đế thấy tôi là người

quản lý giỏi số tiền và tất cả những tạo vật ở trần gian của Ngài, Ngài có ban cho tôi nhiều hơn hay không? Điều tuyệt vời hơn là, nếu chúng ta đến thế giới này với đôi bàn tay trắng và ra đi cũng trắng tay, và mọi thứ xuất hiện ở giữa đoạn đường đó đều thuộc về Thượng đế, thì mọi căng thẳng sẽ được trút bỏ. Không có lý do gì để cảm thấy tội lỗi hoặc sợ tiền bạc và những món tài sản ở trần gian này, hãy cứ khiêm nhường và tận hưởng trái ngọt từ sức lao động của mình.

NGƯỜI THẦY Oola

Chạy bộ với người Kenya

Tôi trải nghiệm tính khiêm nhường khá đều đặn. Tôi từng cảm thấy không thoải mái khi phải nhún nhường. Giờ thì tôi theo đuổi lối sống khiêm nhường. Tính khiêm nhường là một Chất xúc tác *Oola* rõ ràng. Cảm giác mình nhỏ bé sẽ giúp bạn phát triển lớn mạnh hơn.

Tôi và anh trai đến Nairobi vào đêm trước ngày diễn ra cuộc thi ma-ra-tông. Chúng tôi chọn Kenya để thi chạy ma-ra-tông chỉ vì ý tưởng "chạy bộ với người Kenya". Đa số mọi người đều nạp carbohydrate bằng cách ăn một bữa ăn nhiều mì sợi vào đêm hôm trước cuộc thi, và ai đó đã đề cử với chúng tôi nhà hàng Carnivore, thế là chúng tôi đến đó thử. Tuy nhiên, bữa ăn của chúng tôi lại đặc biệt rất nhiều thịt, những loại thịt điên rồ như thịt đà điểu, thịt rắn và một đống những thứ khác mà tiềm thức của tôi muốn quên đi.

Với một bụng đầy chất đạm, chúng tôi dậy sớm vào ngày hôm sau và có mặt ở vạch xuất phát. Rất dễ để nhận ra chúng tôi. Chúng tôi là hai gã da trắng duy nhất trong cả biển người Kenya. Ngôn ngữ là một vấn đề. Chúng tôi không nói được một từ tiếng Kiswahili bản địa nào. Chúng tôi chỉ biết mình "nổi tiếng" theo cách nào đó. Từng nhóm, từng nhóm người đến bên chúng tôi và ra hiệu (bằng cách đưa bàn tay lên ngang tầm mắt và nhấp ngón trỏ cùng ngón cái vào nhau) rằng họ muốn chụp ảnh cùng chúng tôi. Họ luôn chào chúng tôi bằng nụ cười rạng rỡ và những tiếng cười lớn. Chúng tôi không biết họ đang cười cợt hay cười với chúng tôi, nhưng chúng tôi chẳng quan tâm. Chúng tôi tận hưởng và trân trọng trải nghiệm ấy. Những người Kenya ở đó rất tử tế và tốt bụng.

Khi tiếng súng vang lên và cuộc đua bắt đầu, chúng tôi tập trung chạy. Cuộc đua đưa chúng tôi đi xuyên thành phố rồi đến vùng

ngoại ô. Không giống những cuộc đua khác mà chúng tôi đã từng tham gia, vận động viên của cuộc đua này rất đa dạng. Tôi và anh trai mặc đồ chạy bộ chuyên dụng rất nhẹ, làm bằng vật liệu thấm hút mồ hôi tốt và có màu sắc hài hòa. Nhiều vận động viên địa phương là những đứa trẻ thích chạy bộ, nhiều em không mang giày và trang phục chạy bộ của các em chỉ đơn giản là quần đùi và áo thun.

Chúng tôi tận hưởng cuộc thi chạy và cảnh đẹp độc đáo dọc đường chạy. Chúng tôi đến nơi này vào buổi tối nên bây giờ mới là lúc chúng tôi được ngắm Nairobi lần đầu tiên. Một cuộc chạy bộ xuyên thành phố là cách tuyệt vời để ngắm cảnh. Bạn phải giảm tốc độ và trải nghiệm khung cảnh, mùi hương cũng như âm thanh. Bạn có thể giao tiếp bằng ánh mắt với người khác, nhìn nơi họ sống và làm việc. Tôi nhớ rất rõ mùi nhựa cháy và những nụ cười rạng rỡ. Tôi không biết có phải người Kenya luôn mỉm cười như thế hay họ chỉ cười khi thấy hai người Mỹ da trắng trung niên đang hì hục chạy thi cùng những vận động viên Kenya dày dặn kinh nghiệm.

Khi chạy gần đến cây số thứ mười ba của chặng đường bốn mươi hai cây số, chúng tôi cảm thấy một làn sóng năng lượng tích cực. Đám đông bắt đầu vỗ tay. Chúng tôi thấy những người ở hai bên đường đứng dậy cổ vũ. Tiếng vỗ tay biến thành tiếng hoan hô. Ngẩng đầu ưỡn ngực, chúng tôi tăng tốc. Tiếng hoan hô ngày một lớn hơn và chúng tôi chạy nhanh hơn. Mọi người bắt đầu mỉm cười và vẫy tay. Chúng tôi mỉm cười, vẫy tay đáp lại và càng chạy nhanh hơn!

Vừa lúc đó, một chiếc ô-tô đang bật đèn pha vượt qua chúng tôi. Đó là chiếc xe dẫn đầu. Chúng tôi cảm nhận được làn gió vút qua khi vận động viên dẫn đầu cuộc đua vượt mặt chúng tôi chỉ trong tích tắc. Anh ta khiến chúng tôi cảm thấy như mình đang đứng yên, dù lúc đó chúng tôi đang chạy nhanh nhất có thể. Bất chợt chúng tôi hiểu ra - tiếng hoan hô là dành cho anh ta. Rồi chúng tôi lại nhận ra một điều nữa: chúng tôi vừa bị vượt mặt đúng một vòng - trong một cuộc thi ma-ra-tông.

Cuộc thi ma-ra-tông ở Nairobi gồm hai vòng. Trong cuộc đua bốn mươi hai cây số, các vận động viên phải hoàn thành hai vòng đua trên đoạn đường hai mươi mốt ki-lô-mét. Khi chúng tôi mới chuẩn bị rẽ phải để bắt đầu vòng chạy thứ hai của mình thì vận động viên dẫn đầu này đã rẽ trái đến sân vận động, hướng đến vạch về đích.

Chúng tôi đã cười suốt gần hai cây số tiếp theo. Chúng tôi giữ thái độ khiêm nhường, tiếp tục chạy và bắt đầu vòng chạy thứ hai.

Không phải lúc nào bạn cũng là tâm điểm. Hãy chấp nhận điều này, nó sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi tổn thương và giúp bạn phát triển. Sẽ luôn có ai đó to lớn hơn, nhanh nhẹn hơn, mạnh mẽ hơn và xinh đẹp hơn. Hãy kết nối với điều to lớn hơn bản thân, không so sánh bản thân với người khác mà hãy so sánh bản thân với phiên bản trước của mình. Khi khao khát sự cân bằng và phát triển, bạn sẽ nếm trải nhiều thất bại xuyên suốt hành trình của mình, do đó bạn sẽ biết khiêm nhường. Hãy cư xử với lòng biết ơn, tâm thế học hỏi, phát triển và tiếp tục tiến lên phía trước.

Chương 22
Sự khôn ngoan

"Kẻ ngốc thường cho rằng mình khôn, còn người khôn luôn biết mình ngốc."

- William Shakespeare

Sự khôn ngoan không chỉ là kiến thức. Có rất nhiều người rất thông minh nhưng không khôn ngoan. Điểm khác biệt cơ bản giữa người khôn ngoan và người thông minh là kinh nghiệm và hiểu biết thường thức về cuộc sống. Sự khôn ngoan cũng độc đáo vì nền tảng chủ yếu của nó nằm ở lô-gic chứ không thiên về cảm xúc.

Chúng ta thường liên hệ sự khôn ngoan với tuổi tác. Đúng là càng lớn tuổi thì chúng ta càng có nhiều trải nghiệm để học hỏi. Nhưng bạn không cần phải chờ đến già mới trở nên khôn ngoan. Bạn hoàn toàn có thể khôn ngoan mà không phải sống và học hỏi từ trải nghiệm cả đời mình. Bạn có thể trở nên khôn ngoan khi tuổi đời còn trẻ nếu biết cởi mở học hỏi kinh nghiệm của người khác.

NGƯỜI TÌM Oola

Xoáy nước ở bờ biển phía Bắc

Kinh nghiệm từ người khác mang đến cho chúng ta nguồn kiến thức bao la, sự hiểu biết về thế giới, cũng như cách thế giới vận hành. Ví dụ, trung bình thì con người chỉ có thể chịu đựng tình trạng thiếu ô-xy từ hai đến ba phút trước khi bị ngất. Con người chỉ có thể sống không có ô-xy từ năm đến mười phút trước khi bị nguy hiểm tính mạng. Chạm phải rạn san hô có thể khiến bạn đau kinh khủng và chảy máu. Cá mập có thể đánh hơi được một giọt máu từ khoảng cách hơn một cây số rưỡi. Cá mập có thể tấn công

và ăn thịt người. Việc này rất hiếm, nhưng xảy ra hơn một trăm lần mỗi năm trên toàn thế giới. Cá mập có xuất hiện ở vùng biển xa bờ biển Hawaii. Sóng biển rất mạnh, đặc biệt khi kết hợp với triều cường và bão. Những bài học bơi, ngoài những bài học từ người chị ngồi trong chiếc thùng phuy của bạn, là hết sức giá trị nếu bạn quyết định đi bơi ở biển.

Với tất cả những kiến thức này, người ta có thể dễ dàng đưa ra những lựa chọn khôn ngoan khi đi lặn ngoài khơi bờ biển bắc Oahu ở Hawaii. Nhưng mọi việc đều không diễn ra như vậy. Đặc biệt là đối với tôi!

Tôi đã kết hôn được chín năm và tình hình tài chính của hai vợ chồng khá ổn. Chúng tôi quyết định thực hiện một chuyến du lịch trước kỷ niệm mười năm ngày cưới và khiến gia đình cô ấy ngạc nhiên bằng những chiếc vé đến Hawaii. Chúng tôi chưa từng đến Hawaii, và đây cũng là chuyến du lịch Hawaii đầu tiên của cha mẹ, các chị và bà của cô ấy. Chúng tôi lên kế hoạch đưa gia đình bay đến Honolulu, vợ chồng tôi sẽ ở đó cùng họ trong ba ngày, tiếp theo chúng tôi sẽ có chuyến đi riêng kéo dài hai ngày đến Maui rồi quay về với gia đình cô ấy trong ba ngày cuối. Ba ngày đầu tiên thật tuyệt. Chúng tôi làm tất cả những gì mà du khách vẫn làm: đến thăm núi lửa Diamond Head, đài tưởng niệm U.S.S. Arizona và nhà hàng Duke's trên bãi biển Waikiki. Sau đó chúng tôi đến Maui, ở trong một khu nghỉ dưỡng tuyệt vời và ăn tại những nhà hàng lãng mạn, sang trọng.

Tại nhà hàng đầu tiên chúng tôi đến, tôi gọi món bò bít tết và hết sức kinh ngạc trước độ mềm của thịt bò. Tôi thậm chí không cần dùng đến dao để cắt thịt. Tôi nhớ mình đã nói với vợ, "Anh cần phải tìm chỗ mua loại bít tết Ahi này khi mình về Mỹ; hẳn nó phải là bò Angus vừa đủ tuổi!". Có hai điều hoàn toàn sai trong câu nói đó. Thứ nhất, chỉ vì một món ăn mang tên "bít tết" không có nghĩa đó là thịt bò. Thứ hai, Hawaii là một phần của nước Mỹ; tôi không hề rời nước Mỹ. Đây đơn thuần là sự thiếu kiến thức, không phải sự khôn ngoan. Xin hãy thứ lỗi, tôi có tuổi thơ trong môi trường tách biệt. Và nếu bạn vừa được biết về Ahi và ngôi sao thứ năm mươi trên lá cờ Mỹ qua đoạn văn này thì không cần cảm ơn tôi đâu.

Sau hai ngày tuyệt vời ở Maui, chúng tôi hào hứng trở về với gia đình vợ tôi. Tôi không thể nhớ nổi, nhưng ngẫm lại thì hẳn là tôi đã khoe khoang với gia đình về món bít tết mềm mại tuyệt vời ở Maui. Khi trở lại Honolulu, và vì giờ đây tôi đã là du khách có kinh nghiệm hơn, tôi đề nghị thuê một chiếc xe Jeep và đi khám phá

quanh hòn đảo. Cha mẹ và các chị vợ tôi đều đồng ý. Chiếc xe Jeep màu nâu vàng nhạt mà chúng tôi thuê được điều đến, và thế là chúng tôi lên đường.

Với nụ cười toe toét, tôi đứng trên ghế của chiếc xe Jeep và dõng dạc nói ra những từ nổi tiếng của mình: đông, tây, nam hoặc bắc. Tôi nhanh chóng được cho hay là chúng tôi đang chạy theo vòng tròn và tôi chỉ có hai lựa chọn: hoặc rẽ trái hoặc rẽ phải. Tôi chọn rẽ phải.

Sau vài giờ đồng hồ lái xe, chúng tôi đến một vịnh nhỏ trông như bãi biển riêng mà bạn thường thấy trên phim. Khung cảnh rất đẹp và tôi biết đó chính là nơi để dừng chân cả ngày. Vịnh này nằm dọc bờ biển phía bắc, và vì đang có bão ở đâu đó nên sóng biển đặc biệt dữ dội. Chúng tôi đỗ xe, lấy thùng thức ăn và mấy tấm vải bạt rồi đi xuống bãi biển. Thậm chí từ trên bờ chúng tôi đã có thể cảm nhận sức mạnh của biển cả. Chúng tôi bị mê hoặc trước vẻ đẹp của những con sóng mạnh mẽ khi ánh mặt trời chiếu rọi lên làn da chúng tôi theo cách thật mỹ mãn.

Đó là một bãi biển hoàn hảo và có vẻ sẽ mang đến cho chúng tôi một ngày thật hoàn hảo - cho đến khi tôi quyết định đã đến lúc vận động. Tôi đã chán ngấy việc nằm ườn trên cát chỉ sau ba mươi phút, thế là tôi thuyết phục cha vợ tham gia vào một cuộc phiêu lưu khác cùng mình. Chúng tôi thuê đồ lặn tại một cửa hàng địa phương và hướng thẳng ra biển để xem chúng tôi có thể tìm được gì.

Anh chàng thợ lặn khá vui vẻ. Anh kể mình đã đến Hawaii cách đây hai mươi năm trong một kỳ nghỉ mười ngày và không bao giờ rời khỏi đây nữa. Anh yêu hòn đảo và con người nơi đây, thế nên anh quyết định đây sẽ là nhà của mình. Sau vài câu chuyện vui vẻ, anh đưa cho chúng tôi bộ đồ lặn và cảnh báo về mối nguy hiểm khi ra biển vào một ngày như hôm nay. “Sóng rất lớn và đừng bao giờ bơi qua phía bên phải bãi biển. Dòng nước đụng phải rạn san hô đều rút về phía bên phải và nó sẽ cuốn anh ra biển như một chiếc máy hút.”

Có những người bẩm sinh đã tin là sờ vào mặt lò đang nóng đỏ sẽ khiến mình bị bỏng và chạm lưỡi vào cột cờ giữa mùa đông sẽ khiến mình bị đau. Nhưng cũng có những người phải bị bỏng ngón tay và thật sự để lại một ít mẩu tế bào lưỡi trên thanh kim loại đông cứng mới học được những bài học đó. Rồi có tôi nữa. Tôi không biết tại sao nhưng tôi chỉ lĩnh hội sự khôn ngoan thông qua trải nghiệm cá nhân và thường là phải sau rất nhiều lần. Vì vậy,

rất bình thường khi tôi nghi ngờ lời khuyên vô cùng khôn ngoan của anh chàng cho thuê đồ lặn. "Làm gì có chuyện một dòng nước có thể cuốn tôi ra biển cơ chứ. Đúng không?" Tôi đã ra biển một lần trước đây ở Galveston, Texas, với vài người bạn thân và chẳng có việc gì đáng lo hết. Bên cạnh đó, tôi đã học bơi với các chị của mình từ hồi ở nông trại. Tôi đã vượt qua cả bọn cá bảy màu và cá tuế, và nếu chị cả của tôi không tốt nghiệp thì hẳn giờ tôi đã bơi giỏi cỡ loài cá măng ấy chứ.

Tôi đã nghĩ chỉ có một cách để biết anh chàng ở tiệm đồ lặn có nói đúng hay không. Thế là sau ba mươi phút lặn, cha vợ tôi ở lại, còn tôi quyết định bơi ra ngoài xem biển Thái Bình Dương vĩ đại có thật sự đáng sợ như anh chàng kia đã dọa dẫm hay không.

Tôi bấu víu vào rạn san hô được khoảng ba mươi giây thì dòng nước cuốn tôi ra khỏi đó và kéo tôi ra xa khoảng tám trăm mét. Khi dòng chảy điên cuồng này cuối cùng cũng chậm lại thì tôi đã hoàn toàn kiệt sức, bị san hô cứa tóe máu và trôi nổi theo những ngọn sóng khổng lồ giữa biển. Tôi nhìn xuống để xem mình có thể chạm đáy biển không, và tôi không thấy gì ngoài một màu xanh biếc. Nước biển rất trong và tôi hoàn toàn không nhìn thấy đáy biển. Tôi đánh giá tình hình và biết mình đang gặp rắc rối. Khi có thể ngoi đầu lên khỏi ngọn sóng, tôi vẫy tay cầu cứu. Cha vợ tôi, lúc này trông chỉ bé bằng con kiến, vẫy tay đáp lại. Tôi cưỡi con sóng, lên cao rồi xuống thấp ở vùng trũng giữa hai con sóng và cảm thấy như đang được bao bọc bởi một bức tường nước. Mỗi khi trồi lên được tôi lại đập tay kêu cứu và khi bị nhấn xuống tôi lại thét lên trong tuyệt vọng. Tôi thật sự nghĩ mình tiêu rồi.

Sau gần một tiếng đồng hồ bơi chó và bị chảy máu trong vùng nước có thể có cá mập lui tới, tôi bắt đầu hướng tới một vách đá, nơi có vẻ ngày càng gần tôi hơn. Cuối cùng, sau một đợt sóng khá mạnh nữa, tôi đã có thể với tới vách đá. Con sóng ập tới và đánh văng tôi vào vách đá. Tôi cố bám lấy, nhưng con sóng thứ hai lại cuốn tôi trở ra. Không sao cả, con sóng tiếp theo lại đánh ập tôi vào vách đá thêm lần nữa. Tôi cứ cố bám vào rồi bị kéo ra, bám vào rồi bị kéo ra. Cứ như thế hết lần này đến lần khác. Biển cả dường như đang nói, "Giờ thì ngươi đã tin lời anh chàng ở tiệm đồ lặn chưa? Giờ thì sao?". Cuối cùng tôi tìm thấy một cái lỗ lớn trên vách đá và bám vào thật chặt để cố giữ mạng mình, đúng theo nghĩa đen!

Sau khi leo lên vách đá, tôi đau đớn đi bộ về nơi cả gia đình đang tụ họp trên bãi biển. Tôi ngạc nhiên thấy họ đang cụng mấy chai bia Corona và tận hưởng một ngày Hawaii nắng đẹp. Họ cũng

ngạc nhiên thấy tôi đang chảy máu, kiệt sức và không hề có vẻ gì là vui sướng, ngoại trừ việc mừng vì đã sống sót.

Tôi đã học nhiều bài học với cái giá khá đắt. Tôi sẽ không đề nghị bạn làm vậy, nhưng đó là cách của tôi. Khi lớn tuổi hơn và trở nên khôn ngoan hơn, tôi đã bắt đầu học hỏi, không chỉ từ những sai lầm trong quá khứ mà còn từ những người đi trước và những người xung quanh. Nếu bạn là người "thấy mới tin", hãy trân trọng sự độc đáo của mình và yêu thương bản thân. Nhưng tôi đảm bảo với bạn là tôi đã học đủ cho tất cả chúng ta. Trong khi tôi vẫn thỉnh thoảng bơi cùng lũ cá mập với đầu gối và bàn tay rướm máu, bạn cứ thoải mái học hỏi từ những sai lầm của tôi và những người khôn ngoan hơn trong cuộc đời bạn. Cách này cũng có thể giúp bạn tránh được một số đau đớn.

NGƯỜI THẦY Oola

Chạy bộ với những chú bò Tây Tạng

Tôi học hỏi rất nhiều từ những người thầy. Tôi luôn tìm kiếm những người thầy, những người lớn tuổi hơn và khôn ngoan hơn tôi, để học hỏi kinh nghiệm của họ. Tôi sẽ tìm kiếm những người sở hữu nét tính cách mà tôi muốn có được trong chương tiếp theo của cuộc đời mình, và tôi sẽ học hỏi từ họ. Tôi không che giấu mục đích của mình. Tôi chỉ sống đúng bản chất của mình - một thanh niên luôn sẵn lòng học hỏi.

Ví dụ, khi mới gặp nhân viên kế toán đầu tiên của mình, tôi xem anh là một chuyên gia tài chính và đặt ra câu hỏi rất cụ thể, "Hai bài học nào mà anh có thể dạy cho một thanh niên mới vào đời như tôi?". Anh mỉm cười và nhanh chóng đáp, "Hãy tiết kiệm 15% số tiền cậu kiếm được và hãy gìn giữ cuộc hôn nhân của mình". Anh đã kết hôn hai lần và chưa kịp tiết kiệm tiền cho cuộc sống hưu trí, mà vào thời điểm đó anh chỉ còn khoảng mười năm làm việc nữa là đến tuổi nghỉ hưu. Ngay khi nhận được lời khuyên đó, tôi đã áp dụng ngay. Đến hôm nay tôi đã dành dụm nhiều hơn 15% của số tiền mình kiếm được và không ngừng nỗ lực để gìn giữ cuộc hôn nhân của mình. Đó là một lời khuyên hữu ích. Tôi trở nên khôn ngoan hơn mà không cần phải rơi vào cảnh ly hôn hoặc thiếu chuẩn bị cho lúc nghỉ hưu.

Tôi luôn tận dụng sự khôn ngoan của người khác. Điều này rất hợp với sở thích đi du lịch nước ngoài của tôi. Người dân bản địa có kiến thức và kinh nghiệm được truyền lại từ nhiều thế hệ về quê hương của họ.

Những quyển sách về du lịch, dù có dày đến mức nào đi nữa, cũng không thể có được chiều sâu hiểu biết đó. Triết lý du lịch của tôi đơn giản là "học hỏi từ dân bản địa". Ví dụ, nếu muốn tìm một nơi ăn uống tuyệt vời, tôi sẽ không xem quảng cáo; tôi sẽ nhìn vào cửa sổ của các nhà hàng để xem nhà hàng nào có nhiều dân địa phương đến ăn nhất.

Ví dụ hay nhất của tôi về việc này là ở Nepal, khi tôi đang trong hành trình đi bộ đường dài với anh trai. Mục tiêu của chúng tôi là đến gần khu trại chính trên đỉnh Everest nhất có thể trong giới hạn thời gian ngắn ngủi của chuyến đi. Tôi không thích nghi tốt với khí hậu ở trên cao, nên đó thật sự là một thử thách vì chúng tôi không có bao nhiêu thời gian.

Chúng tôi có một hướng dẫn viên người Tây Tạng và một nhóm nhỏ chuyên hỗ trợ những người non kinh nghiệm như chúng tôi lên núi. Vùng đất này rất đẹp, là một trong những cảnh đẹp kỳ vĩ nhất mà tôi từng được ngắm. Nhưng những trải nghiệm văn hóa ở đây còn tuyệt vời hơn cả cảnh đẹp nữa.

Vì không có nhiều thời gian, chúng tôi đã bay thẳng đến độ cao cao nhất có thể từ Kathmandu đến Lukla. Vậy là chúng tôi vượt qua được hai ngàn chín trăm mét đầu tiên. Nhưng tôi không biết cách nào thì dễ hơn, tự leo tới độ cao hai ngàn chín trăm mét hay tìm bãi đáp máy bay ở khu vực đó. Tôi đã tra trên Google vài lần. Có vẻ nơi đó có địa hình nghiêng một góc 45o, mặc dù thực tế thì ít hơn nhiều. Tôi chỉ biết nó khá dốc, nằm trên sườn núi hẹp, chẳng có vẻ gì là thích hợp để làm bãi đáp.

Dù đã chuẩn bị tinh thần vì từng nghe nhiều lời đồn về bãi đáp này, nhưng tôi vẫn hết hồn khi nhìn thấy nó từ xa. Phi công thậm chí đã dùng bộ đàm để thông báo rằng chúng tôi sẽ đáp theo một góc khá gắt (giống như đang bay thẳng vô sườn núi vậy) và anh sẽ dừng lại ngay trước khi bánh xe chạm đất để có cú hạ cánh thật êm. Tôi áp dụng bí quyết "học hỏi dân địa phương" và thấy một cặp đôi người bản xứ đang bình tĩnh đọc sách. Tốt rồi. Không có gì phải hoảng. Chúng tôi đã hạ cánh hoàn hảo.

Đó là năm 2004, giai đoạn cao trào của cuộc nội chiến Nepal. Khi chúng tôi hạ cánh, điều đầu tiên tôi để ý là tháp điều khiển không lưu đã trống trơn và lỗ chỗ lỗ đạn. Chúng tôi có biết thông tin về cuộc nội chiến này, nhưng chuyện đó không ngăn chúng tôi lên đường. Chúng tôi chỉ có một ngày ở Kathmandu, hiện trường của những vụ ném bom gần đây nhất. Chúng tôi nghĩ ở trên núi có thể an toàn hơn, nhưng rồi những lỗ đạn còn mới trong tòa tháp

khiến tôi nghi ngờ quyết định đẩy nhanh chuyến đi này của mình.

Chúng tôi được Ringi, hướng dẫn viên người Tây Tạng, tiếp đón. Ringi là người bản địa và là chuyên gia về đỉnh Everest. Chỉ mới hai mươi bốn tuổi nhưng cậu đã chinh phục đỉnh Everest hai lần. Ringi trẻ hơn tôi nhiều, nhưng cậu khôn ngoan hơn tôi nhiều. Tôi tin tưởng những người khôn ngoan hơn mình, cho dù họ chỉ mới hai mươi bốn tuổi.

Vào ngày thứ hai của chuyến leo núi, sự hiểu biết của cậu đã phát huy tác dụng. Từ đàng xa, chúng tôi nhìn thấy hai cậu thiếu niên khoảng mười hai tuổi, mặc áo thun trắng đang đi về hướng chúng tôi. Khi họ đến gần hơn, tôi để ý thấy cả hai đều đeo súng máy bán tự động trên vai. Tôi chỉ biết là khu vực này có nội chiến, hôm trước tôi đã nhìn thấy những lỗ đạn ở tháp kiểm soát không lưu ở sân bay, và bây giờ là thấy những đứa trẻ mang súng máy tiến về phía chúng tôi. Chúng tôi không biết phải làm gì. Tôi nhìn Ringi. Cậu ấy hoàn toàn bình tĩnh và nói, "Không sao đâu, các anh chỉ cần đừng nhìn vào mắt họ là được". Chúng tôi làm đúng theo lời của cậu ấy. Cậu ấy không lo lắng; chúng tôi cũng không lo lắng.

Vào ngày thứ ba, chúng tôi tiến vào Namche Bazaar. Đây là một ngôi làng ở độ cao ba ngàn năm trăm mét và là nơi gần với nền văn minh nhất trên đường chúng tôi đi. Tôi nghe nói ở đây còn có giường cho thuê để nghỉ qua đêm. Đêm hôm trước chúng tôi đã không sao ngủ được vì không khí thì loãng, trời thì lạnh và một phần là do chúng tôi quá háo hức. Đó là một đêm dài. Tôi nhớ anh trai tôi đã nói nếu anh ấy bị chẩn đoán mắc phải một bệnh nan y nào đó và chỉ còn sống được khoảng một tháng thì hãy đưa anh ấy đến một căn lều trên dãy Himalaya này vì ở đây mỗi đêm dài như một năm vậy.

Khi vào làng, chúng tôi nhìn thấy những tấm bảng hiệu vẽ tay cho thấy nơi này có giường ngủ và vòi hoa sen nước nóng. Chúng tôi muốn sử dụng dịch vụ đó nên đã hỏi ý Ringi, và cậu ấy nói không sao cả - bớt đi một đêm phải chứng kiến chúng tôi loay hoay dựng lều trại cũng là một ý hay. Chúng tôi tìm được một căn phòng khá cơ bản. Phòng có hai chiếc giường, thế thôi. Họ nói là do cuộc nổi dậy nên trong làng đang có lệnh giới nghiêm sau khi mặt trời lặn. Chúng tôi không được rời khỏi phòng sau khi trời tối. Không khí trên cao thường khiến chúng tôi phải đi tiểu nhiều lần, nên chúng tôi hỏi xem nhà vệ sinh nằm ở đâu để phòng trường hợp chúng tôi phải đi vào buổi tối. Người quản lý nhà trọ chỉ tay ra ngoài cửa sổ. Không phải cô ấy đang chỉ chúng tôi nhà vệ sinh ở ngoài, mà ý cô ấy là nếu chúng tôi phải đi tiểu trong đêm, hãy cứ tiểu ra ngoài

cửa sổ bởi vì chúng tôi không thể ra khỏi phòng. Cô ấy là người địa phương, khôn ngoan hơn chúng tôi nhiều, nên chúng tôi cứ thế vâng lời.

Căn phòng khiến chúng tôi khá thất vọng, nhưng dù sao chúng tôi cũng có giường để ngủ. Bây giờ đến màn tắm nước nóng. Sau ba ngày liên tục leo núi, chúng tôi đều bốc mùi. Tôi không thể chờ đợi thêm. Trời vẫn còn sáng, nên tôi đi theo các bảng hiệu. Tôi trả hai đô-la và được hướng dẫn đến một căn phòng. Một người phụ nữ ở đó bảo tôi cởi quần áo và vào phòng tắm. Tôi cởi bỏ quần áo và khỏa thân đi vào một căn phòng trông giống như một cái sân hơn là phòng tắm. Nó rộng hơn hai mươi mét vuông và không có vòi tắm nào. Tôi nhìn quanh các bức tường đá được dựng bằng tay và không thấy vòi nước nào hết - không có vòi, cũng không có nước. Rồi bỗng nhiên tôi nghe một giọng tiếng Anh bập bẹ từ trên cao: "Anh sẵn sàng chưa?". Tôi nhìn lên và thấy người phụ nữ lúc nãy, cô đang ở trên mái nhà, ôm một xô nước lớn và nghiêng người ngó xuống. Tôi làm điệu bộ điển hình của kẻ "bị người lạ bắt gặp khi đang khỏa thân": hai chân bắt chéo, lấy tay che thân, đau khổ nhìn lên và gật đầu.

Nhờ chiếc giường nên sáng hôm sau chúng tôi thức dậy trong trạng thái tỉnh táo và thoải mái. Chúng tôi đi bộ ra khỏi làng, tiếp tục đi đến khu trại chính. Những con đường làng rất hẹp với vách đá ở hai bên. Rất dễ thấy là ở đây không có xe ô-tô. Cách vận chuyển hàng hóa thông dụng là sử dụng những chú bò Tây Tạng. Nếu bạn chưa biết về bò Tây Tạng, tôi có thể nói với bạn rằng chúng rất to và có cặp sừng rất lớn. Suốt mấy ngày vừa qua chúng tôi thường xuyên đi ngang những chú bò mang hàng nhu yếu phẩm lên núi. Lời khuyên duy nhất từ anh chàng hướng dẫn viên Ringi của chúng tôi là hãy đi bên mé vách núi khi đi ngang mấy chú bò. Chúng di chuyển chậm chạp và được kiểm soát tốt, nhưng để cho an toàn thì chúng tôi vẫn đi bên mé sườn núi mỗi khi chúng tôi đi ngang qua một chú bò.

Khi đi qua con đường mòn có vách đá hai bên và sắp ra khỏi làng, chúng tôi nhìn thấy một hoạt động nhộn nhịp ngay trước mặt. Có phiên chợ tại quảng trường, và các thương lái đang xua mấy chú bò ra khỏi khu vực bày hàng. Có khoảng sáu đến tám chú bò đang cắm đầu chạy đến con đường đá hẹp với vách đá hai bên. Chúng đang chạy thẳng tới chỗ chúng tôi. Chỉ cần nhìn ánh mắt của người dẫn đường điềm tĩnh Ringi của chúng tôi là tôi đã biết chuyện này khá nghiêm trọng. Anh có vẻ rất lo ngại và ngay lập tức né sang khoảng đất trống bên đường. Tôi cũng làm giống hệt anh. Anh trai tôi đang ở phía trước, và chỗ của anh ấy không có

khoảng trống nào để nép vào. Trong khoảnh khắc nguy hiểm ấy, anh đã làm một hành động siêu phàm có thể khiến cả Người Nhện tự hào. Anh nhảy lên, bám vào vách đá như thể bàn tay và bàn chân anh có keo dán vậy, và thế là trong gang tấc anh đã thoát được những chiếc sừng sắc nhọn của các chú bò Tây Tạng đang bị xua chạy.

Bạn có thể trở nên khôn ngoan theo hai cách: học hỏi từ trải nghiệm của bản thân, hoặc học hỏi từ trải nghiệm của người khác. Chúng tôi đề nghị bạn áp dụng cả hai. Hãy học hỏi từ những trải nghiệm của bản thân, cả trải nghiệm vui lẫn buồn. Đồng thời, hãy cởi mở học hỏi từ sự khôn ngoan của người khác. Hãy tìm kiếm những người thầy trong các lĩnh vực mà bạn muốn phát triển. Hãy xem xét những chữ F *Oola* của mình. Bạn muốn phát triển lĩnh vực nào? Đừng ngần ngại tìm kiếm một người thầy trong lĩnh vực đó và tận dụng sự khôn ngoan của họ. Một ngày nào đó, những hiểu biết của họ có thể cứu bạn thoát khỏi một chú bò Tây Tạng đang chạy hoặc một dòng thủy triều điên cuồng.

PHẦN 5
BA BƯỚC ĐẾN VỚI CUỘC SỐNG

"Đầu tư cho bản thân không phải là ích kỷ mà là biết quan tâm đến người khác.

Khi trở nên tốt đẹp hơn, bạn sẽ có khả năng chăm lo tốt hơn cho nhu cầu của người khác."

- @Người thầy Oola

Hy vọng giờ đây bạn đã hiểu hơn về *Oola* và cảm thấy cuộc sống cân bằng và phát triển trong bảy khía cạnh - bảy chữ F của *Oola* - là xứng đáng với thời gian và nỗ lực của bạn. Bên cạnh đó, bạn cũng nhận thức rõ hơn về những trở ngại chính ngăn cản bạn đạt được cuộc sống mình mong muốn và xứng đáng có được, đồng thời nhìn thấy những đặc điểm có thể thúc đẩy bạn đến với Cuộc sống *Oola*.

Bây giờ chúng ta sẽ đến với phần quan trọng. Nếu bạn muốn có cuộc sống tốt đẹp hơn, phần này sẽ chỉ bạn cách làm như thế nào. Ở đây chúng tôi sẽ vạch ra ba bước đơn giản dẫn đến *Cuộc sống Oola*. Đầu tiên, chúng tôi yêu cầu bạn hãy thành thật với bản thân và đánh giá lại vị trí hiện tại của mình thông qua *Bánh xe Oola*. Tiếp theo, chúng tôi khuyến khích bạn đề ra những mục tiêu trong bảy lĩnh vực chính yếu của cuộc sống với *Bản kế hoạch Oola*. Cuối cùng, bạn sẽ vạch ra một con đường bao gồm những bước hành động và một hệ thống trách nhiệm, đó là Con đường *Oola*, con đường đưa bạn đến với *Cuộc sống Oola*.

Bốn phần đầu tiên là để cung cấp kiến thức, giúp bạn giải trí và truyền cảm hứng cho bạn. Phần này đòi hỏi hành động, những hành động đơn giản thôi, nhưng vẫn là hành động. Giờ là lúc bạn phải thực hiện từng bước một, vượt qua những cột mốc và đạt

được những gì mình mơ ước.

Chương 23
Bước 1: Bánh xe oola

Làm thế nào để lăn bánh trên đường đời?

"Hành trình tạo dựng cuộc sống mà bạn mong muốn bắt đầu bằng việc thành thật về cuộc sống hiện tại của bạn."

- @Người tìm Oola

Để phát triển, bạn phải chân thật. Bạn cần tính khách quan để nhìn thấy bản chất của sự việc tại thời điểm này. Nắm được quan điểm này ngay từ đầu và quyết tâm hành động, bạn có thể bắt đầu cuộc hành trình đến với một cuộc sống tốt đẹp hơn - *Cuộc sống Oola.*

Hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn giống chiếc bánh xe đạp, trong đó các bộ phận khác nhau đại diện cho các thành tố chính trong cuộc sống. Mặc dù mỗi bộ phận đều độc lập với nhau, nhưng chúng vẫn phụ thuộc lẫn nhau. Một chiếc bánh xe cân bằng sẽ lăn êm ái, nhẹ nhàng và giảm thiểu áp lực trên toàn bánh xe. Có vẻ như nó có thể lăn bánh mãi và chỉ bị hao mòn tự nhiên theo thời gian. Nếu có bộ phận nào đó bị mất, bị vỡ hoặc hư hao, bánh xe vẫn có thể tiếp tục lăn, tuy nhiên bánh xe phải chịu nhiều áp lực hơn, làm tăng nguy cơ tai nạn, và chắc chắn sẽ làm giảm tuổi thọ vỏ xe.

TRỤC BÁNH XE

Trục bánh xe là bộ phận chính. Nó là nền tảng, là cốt lõi tạo ra mọi thứ khác. Nếu không có một trục bánh xe vững chắc và an toàn thì dù căm xe có cân bằng hoàn hảo đi nữa, bánh xe cũng không sao hoạt động được. Trục bánh xe của bạn là gì? Đây là vấn đề bạn cần suy ngẫm. Cuộc sống của bạn được xây dựng từ nền tảng nào?

Mỏ neo của bạn là gì?

CĂM XE

Căm xe đại diện cho bảy lĩnh vực chính của cuộc sống. Hãy dành thêm thời gian suy ngẫm về cuộc đời và vị trí hiện tại của mỗi chữ F *Oola* của bạn (sức khỏe, tài chính, gia đình, công việc, niềm tin, bạn bè và niềm vui). Hãy thành thật với bản thân. Hãy cho điểm từng chữ F theo thang điểm từ không đến mười. Ví dụ, Warren Buffett có thể chấm điểm lĩnh vực *Tài chính Oola* của ông ấy ở mức mười điểm, trong khi một sinh viên đại học hai mươi tám tuổi sống trong tầng hầm nhà bố mẹ, bán máu mỗi tháng một lần có thể đánh giá lĩnh vực ấy của mình ở mức ba điểm (như thế là còn khá lạc quan). Ở cuối chương này có một bài tập hướng dẫn bạn hoàn tất quá trình này.

VAN BÁNH XE

Trong quá trình chuẩn bị *Bánh xe Oola*, van xe là thứ thúc đẩy bạn, là những gì mang đến cảm hứng cho bạn một cách tự nhiên. Khi lốp xe bị xẹp, bạn dùng chiếc van để bơm hơi vào. Chiếc van là nơi bạn bơm đầy hệ thống giá trị cao nhất của mình. Điều gì bơm sinh lực cho bạn? Chữ F nào của *Oola* tạo động lực cho bạn một cách tự nhiên? Liệu đó có phải là gia đình, tài chính, sức khỏe? Bằng cách vận dụng tài năng bẩm sinh của mình và nỗ lực tiến lên, bạn có thể bơm đầy nguồn sức mạnh này để cải thiện các lĩnh vực mà bạn còn yếu. Đừng quá phức tạp hóa việc này.

NGƯỜI TÌM Oola

Van bánh xe

Cách đây vài năm, tôi được mời tham gia một chuyến chạy xe đạp lên núi với vài người bạn. Tôi nhanh chóng đồng ý và dậy thật sớm vào sáng hôm đó, háo hức chờ đợi cuộc phiêu lưu. Tôi đến nhà một người bạn vào khoảng bảy giờ sáng và lôi chiếc xe đạp leo núi cũ kỹ ra khỏi cốp chiếc xe Taurus. Tôi lắp bánh trước vào, kiểm tra dây sên, bơm bánh xe và điều chỉnh yên xe.

Trên đường đạp xe lên núi, tôi đã nhận ra rằng cả hai anh bạn tôi đều đã là những tay lái xe đạp chuyên nghiệp ở miền Đông, nơi họ trưởng thành. Tôi bảo với họ rằng tôi thật sự là một tay lái non kinh nghiệm. Họ đã rất tốt bụng cho tôi vài lời khuyên và bảo rằng họ sẽ đảm bảo cho mọi việc diễn ra thật dễ dàng trên núi. Tôi quyết tâm phấn đấu theo kịp họ dù cái giá phải trả có là gì đi nữa.

Đi được nửa đường thì tôi nhận thấy bàn đạp ngày càng nặng hơn. Nhìn xuống lốp xe phía trước, tôi thấy nó đã xẹp mất một nửa. Sau mỗi mười lăm phút thì việc đạp xe trở nên khó khăn hơn một chút và tôi ngày càng kiệt sức hơn. Đến chặng xuống núi, lốp xe của tôi hoàn toàn xẹp lép. Tôi đã học được rất nhiều về việc chạy xe đạp và về cuộc sống qua chuyến đi núi ngày hôm đó.

Nếu bạn là một người đi tìm *Oola* giống như tôi, bạn gần như sẽ có một hành trình gian nan nhưng cũng đáng giá ở phía trước. Cuộc sống của bạn càng mất cân bằng và lệch hướng bao nhiêu thì hành trình phía trước của bạn sẽ càng thách thức bấy nhiêu. Với nhiều thách thức phía trước như vậy, bạn sẽ muốn đảm bảo rằng lốp xe của mình đã được bơm đầy.

Khi tôi đang cố gắng bò lên từ dưới đáy cuộc sống, việc tìm được chiếc van của mình và dùng nó để bơm căng những chữ F đang bị xẹp khác của *Oola* đã được chứng tỏ là rất có giá trị. Chiếc van rất quan trọng bởi vì nó đại diện cho các giá trị và niềm tin mạnh mẽ nhất của bạn. Đây là những thứ đến một cách tự nhiên đòi hỏi rất ít động lực từ bên ngoài. Bạn thức dậy và nhận những thứ này mà không cần cố gắng. Nếu hệ thống giá trị cao nhất của bạn là Gia đình, bạn không cần đợi ai thúc giục để đi chuẩn bị bữa ăn, mua quần áo cho các con và đảm bảo chúng được chăm sóc tốt. Nó nằm ngay trong gien của bạn rồi. Nếu hệ thống giá trị cao nhất của bạn là Tài chính, bạn không cần phải lo lắng về việc tạo ra thu nhập hoặc thu vén chi tiêu. Việc này diễn ra với rất ít nỗ lực.

Nhưng sẽ thế nào nếu *Bánh xe Oola* của bạn cho thấy rằng lĩnh vực *Sức khỏe Oola* của bạn đang xuống thấp và bạn không thể tìm ra động lực để chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe hoặc xỏ đôi giày đi bộ vào? Đây chính là chỗ mà chiếc van sẽ thể hiện được giá trị của nó. Nếu bạn có thể liên hệ được với điều này, hãy hỏi bản thân: "Liệu tôi có trở thành một người cha/người mẹ tốt hơn nếu tôi có vóc dáng cân đối, có nhiều năng lượng hơn và cảm thấy bớt căng thẳng không? Liệu tôi có nêu gương tốt cho gia đình mình nếu tôi tập thể dục và ăn uống khỏe mạnh hơn? Liệu tôi có tạo gánh nặng cho gia đình nếu tôi đau ốm liên miên hoặc qua đời vì sức khỏe kém?

Bạn có thấy việc sử dụng sức mạnh của chiếc van có thể bơm đầy các chữ F còn yếu kém trong cuộc sống của bạn như thế nào không? Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc xác định chiếc van của mình, hãy nhìn xung quanh. Bạn đang để những gì vây quanh mình? Bạn thích làm gì và điều gì đến với bạn một cách tự nhiên? Bạn muốn tìm một con đường tắt? Hãy kiểm tra điện thoại di

động của mình.

Hãy để tôi giải thích rõ hơn:

Tôi có một ngàn bảy trăm sáu mươi bảy bức ảnh và các đoạn phim trong chiếc iPhone của mình. Trong số đó có một ngàn hai trăm năm mươi ba bức ảnh chụp các con, hai trăm mười một bức ảnh chụp các ngôi nhà đẹp và những mảnh đất mà tôi muốn xây nhà vào một ngày nào đó, một trăm ba mươi chín bức ảnh chụp những mục tiêu mà tôi đã đạt được trong công việc và những trải nghiệm liên quan đến công việc, sáu mươi bảy bức ảnh và đoạn phim về những trải nghiệm vui như đi nhảy dù, trượt tuyết và du lịch. Chính mươi bảy bức ảnh còn lại là về những thứ ngẫu nhiên, ví dụ như chiếc xe thể thao của *Người thầy Oola*, chiếc xe mơ ước của tôi (chiếc Lexus LFA), mười một bức ảnh chụp hình xăm phía sau lưng tôi (đó là hình sơ đồ phả hệ gia đình) và hai bức ảnh cực kỳ đáng xấu hổ mà tôi vừa xóa gần đây. Chẳng biết làm thế nào mà nó lại xuất hiện ở đó được. Sau khi phân tích nhanh, bạn có thể thấy rằng chiếc van của tôi là Gia đình, kế đến là việc tạo ra cuộc sống tốt đẹp hơn cho gia đình thông qua công việc.

Hãy xác định chiếc van của mình và tận dụng nó. Hãy khơi mở điều mang đến nguồn cảm hứng cho bạn. Hãy dùng sức mạnh của chiếc van để bơm đầy các lĩnh vực còn yếu khác của cuộc sống. Việc này sẽ dẫn chúng ta đến một cuộc sống cân bằng và phát triển - Cuộc sống *Oola*.

NGƯỜI THẦY Oola

Trục bánh xe

Hãy nhận ra rằng thật sai lầm khi xác định trục bánh xe của mình là cái tôi, công việc hoặc tiền bạc. Điều đó không có nghĩa là tôi xem nhẹ tầm quan trọng của cái tôi, công việc, hay tiền bạc - tất cả những thứ đó đều là những phần không thể thiếu của một cuộc sống cân bằng. Tuy nhiên, chúng sẽ là những chiếc van tốt hơn là trục bánh xe. Chúng nên là động lực thay vì là nền tảng của bạn.

Bản thân tôi vào những năm hai mươi tuổi đã cố gắng dùng "cái tôi" làm trục bánh xe của mình. Vào những năm ba mươi tuổi, mặc dù bánh xe của tôi đang lăn khá ổn, nhưng vì nghĩ mình cần phải nâng cấp nên tôi chuyển trục bánh xe của mình sang "công việc/tiền bạc". Lại một lần nữa, nó lăn bánh khá tốt, nhưng chưa phải là tối ưu. Giờ đây, vào những năm bốn mươi tuổi, tôi đã nâng cấp, dùng "niềm tin" để làm trục bánh xe của mình. Cho đến giờ

thì đây chính là nền tảng vững chắc nhất. Tôi đã trụ lại được.

Khi đọc đến phần này của quyển sách, bạn nhận ra rằng tôi thật may mắn mới có được nhiều trải nghiệm tuyệt vời trong cuộc sống. Tôi đã đi du lịch vòng quanh thế giới và gặp rất nhiều con người thú vị. Tôi đã đi chơi với những người giàu có nhất thế giới và học hỏi từ những người nghèo khổ nhất. Tôi đã leo núi, tham dự cuộc thi Ironman và tương tác với một số những nhà lãnh đạo truyền cảm hứng nhất trên thế giới. Tôi đã ăn những bữa ăn được nướng ở yên sau xe đạp, tôi cũng từng ăn tối với chiếc bánh kẹp thịt phô mai có giá đến một trăm đô-la tại một khách sạn bảy sao. Mục tiêu của tôi từ tất cả những trải nghiệm và những con người đó luôn là để học hỏi.

Là một người có niềm tin vững chắc ở khẩu hiệu "đừng kể tôi nghe, hãy chỉ tôi thấy", đa phần những gì tôi học được trong đời là từ việc quan sát mọi người, chứ không phải nghe những gì họ nói. Đúc kết lại tất cả kinh nghiệm và quan sát của cuộc đời tôi là thế này: những con người an lạc nhất, đủ đầy nhất, thỏa mãn nhất và ở trạng thái *Oola* cao nhất là những người có căn cơ về đức tin. Đức tin chính là trục bánh xe của họ.

Chính niềm tin không bị lung lay vào Thượng đế đã mang đến cho tôi một nền tảng vững chắc cho mỗi chiếc căm xe của mình. Đức tin mạnh mẽ của tôi cũng mang đến cho tôi một hệ thống giá trị và một chiếc la bàn đạo đức dẫn đường cho bánh xe tôi lăn bánh. Sức khỏe có thể mất đi, kinh tế có thể lụi tàn, con người có thể khiến ta thất vọng… Nhưng đức tin vào Thượng đế thì không.

Tôi tin rằng Thượng đế có một kế hoạch cho tôi và có thể nhìn thấy những điều mà tôi không thể. Chính niềm tin này đã mang đến cho tôi sự mãn nguyện và đóng vai trò làm nền tảng vững chắc giúp tôi trụ được trước những giông bão trong cuộc đời. Có phải bạn vẫn chưa ổn định cuộc sống? Có phải bạn đang thành công trong tất cả các chữ F của *Oola*, nhưng vẫn cảm thấy có điều gì đó thiêu thiếu? Hãy kiểm tra trục bánh xe của bạn. Có thể đã đến lúc bạn cần nâng cấp.

XEM XÉT BẢY CHỮ F CỦA BẢN THÂN

Để hình dung tình trạng cuộc sống hiện tại của mình, bạn hãy trả lời những câu hỏi được đưa ra ở trang tiếp theo - mỗi bảng câu hỏi sẽ tập trung vào từng lĩnh vực trong bảy lĩnh vực chính của cuộc sống. Chúng được thiết kế để giúp bạn tự "chấm điểm" tình trạng hiện tại của bản thân. Có phải bạn đang thành công ở vài lĩnh vực

nhưng lại hoàn toàn rối rắm ở các lĩnh vực khác không?

Bạn cũng có thể tìm thấy một *Bánh xe Oola* có tính tương tác và một bài kiểm tra về *Bánh xe Oola* ở trang www.*Oola*life.com/Step1.

Hãy cùng bắt đầu nào.

Hãy trả lời các câu hỏi sau theo thang điểm từ **1 đến 10**. Trong đó, 1: được đánh giá thấp/tệ/ít đúng nhất; 10: được đánh giá cao/tốt/đúng nhất. Hãy ghi con số bạn chọn vào chỗ trống sau các câu hỏi. Sau đó, hãy cộng điểm số của cả mười câu hỏi lại với nhau và chia cho 10. Hãy khoanh một dấu chấm tròn lên chiếc căm xe đại diện cho lĩnh vực SỨC KHỎE trên Bánh xe *Oola* ở trang 256.

SỨC KHỎE

1) Tôi sẽ chấm sức khỏe hiện tại của mình bao nhiêu điểm?.....

2) Tôi có sắp hay đã đạt được cân nặng lý tưởng của mình chưa?.....

3) Sức khỏe tinh thần tổng quát của tôi đạt bao nhiêu điểm?.....

4) Tôi tập thể dục ít nhất ba lần mỗi tuần.....

5) Mức độ nỗ lực của tôi trong khi tập thể dục.....

6) Ngoài giờ tập thể dục, tôi thấy mình năng động.....

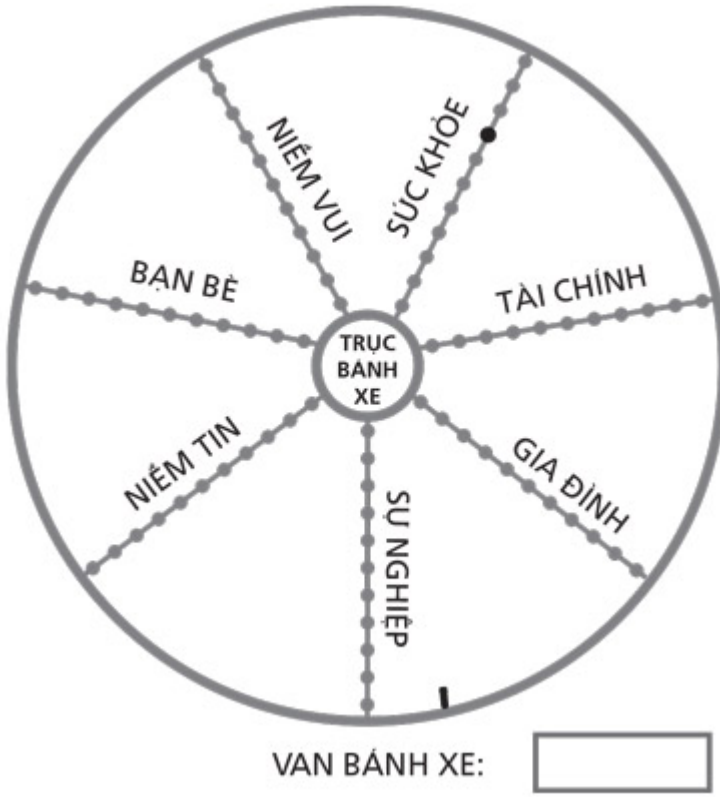
7) Tôi thực hành việc thư giãn mỗi ngày.....

8) Tôi yêu cuộc sống của mình và ít khi căng thẳng.....

9) Các bữa ăn của tôi giàu dinh dưỡng và cung cấp vừa đủ lượng calo cho cơ thể.....

10) Tôi có chế độ ăn uống cân bằng và hạn chế thức ăn nhanh hoặc thức ăn chế biến công nghiệp.....

TỔNG ĐIỂM: _____/10 = _____(Hãy khoanh tròn con số này ở trang 256)



Hãy trả lời các câu hỏi sau theo thang điểm từ 1 đến 10. Trong đó, 1: được đánh giá thấp/tệ/ít đúng nhất; 10: được đánh giá cao/tốt/đúng nhất. Hãy ghi con số bạn chọn vào chỗ trống sau các câu hỏi. Sau đó, hãy cộng điểm số của cả mười câu hỏi lại với nhau và chia cho 10. Hãy khoanh một dấu chấm tròn lên chiếc căm xe đại diện cho lĩnh vực TÀI CHÍNH trên Bánh xe *Oola* ở trang 256.

TÀI CHÍNH Oola

1) Tôi đánh giá tình trạng tài chính cá nhân của mình ở mức nào?

2) Tôi đang tiết kiệm ít nhất 10% thu nhập để dành cho những khoản mua sắm (mua xe, du lịch, mua hàng, v.v...).

3) Tôi đã hoàn toàn trả sạch nợ (ngoại trừ khoản vay thế chấp).

4) Thu nhập hàng tháng của tôi nhiều hơn chi tiêu hàng tháng.

5) Tôi đầu tư ít nhất 15% thu nhập của mình để dành cho lúc nghỉ hưu.

6) Tôi có một khoản tiền dành riêng cho trường hợp khẩn cấp, tương đương ít nhất bảy tháng chi tiêu.

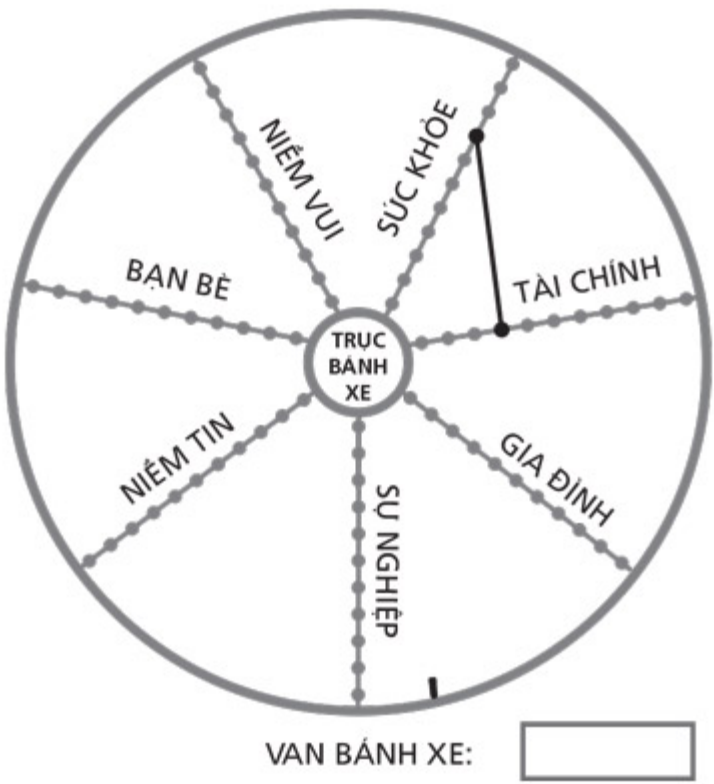
7) Tôi mua bảo hiểm đầy đủ (bảo hiểm sức khỏe, nhân thọ, tài sản, v.v...).

8) Tôi rộng rãi với chuyện cho đi tiền bạc và không trông mong đền đáp.

9) Tôi có bản di chúc hoàn chỉnh và được cập nhật thường xuyên.

10) Tôi có ngân sách chi tiêu cố định và tuân thủ ngân sách đó mỗi tháng.

TỔNG ĐIỂM: _____/10 = ____ (Hãy khoanh tròn con số này ở trang 256)



Hãy trả lời các câu hỏi sau theo thang điểm từ 1 đến 10. Trong đó, 1: được đánh giá thấp/tệ/ít đúng nhất; 10: được đánh giá cao/tốt/đúng nhất. Hãy ghi con số bạn chọn vào chỗ trống sau các câu hỏi. Sau đó, hãy cộng điểm số của cả mười câu hỏi lại với nhau và chia

cho 10. Hãy khoanh một dấu chấm tròn lên chiếc căm xe đại diện cho lĩnh vực GIA ĐÌNH trên Bánh xe *Oola* ở trang 256.

GIA ĐÌNH Oola

1) Tôi đánh giá hiện trạng gia đình của mình ở mức nào?

2) Chúng tôi cùng ngồi ăn với nhau ít nhất một bữa ăn gia đình một ngày.

3) Gia đình nhỏ và gia đình lớn của tôi đều hòa thuận.

4) Tôi hạnh phúc mỗi khi nghĩ về gia đình mình.

5) Tôi luôn thành thật với các thành viên trong gia đình mình.

6) Tôi nỗ lực trở thành một thành viên tốt hơn của gia đình.

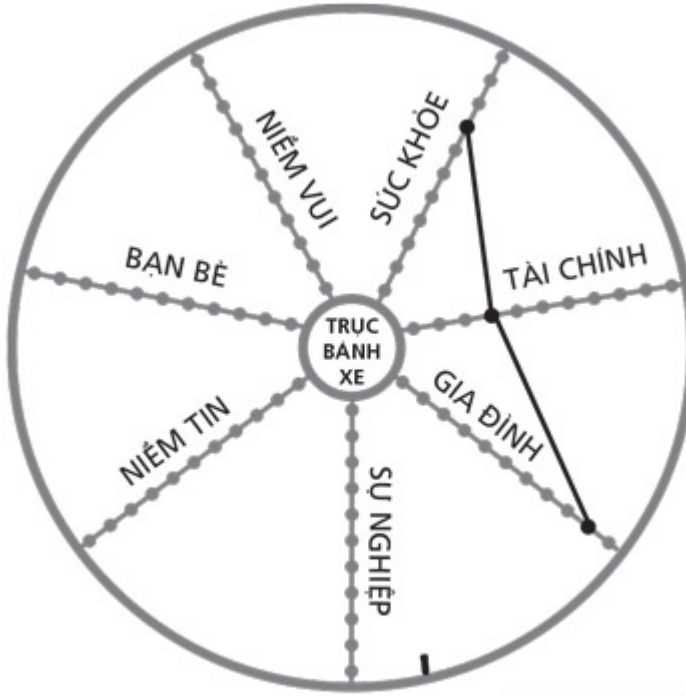
7) Tôi dành riêng một khoảng thời gian không-dùng-điện-thoại cho gia đình.

8) Gia đình tôi biết yêu thương, kiên nhẫn, ủng hộ và tôn trọng lẫn nhau.

9) Tôi không cảm thấy bị tổn thương khi nghĩ về gia đình mình.

10) Tôi cảm thấy mình đã dành đủ thời gian để đáp ứng nhu cầu của gia đình.

TỔNG ĐIỂM: ____/10 = ____ (Hãy khoanh tròn con số này ở trang 256)



Hãy trả lời các câu hỏi sau theo thang điểm từ 1 đến 10. Trong đó, 1: được đánh giá thấp/tệ/ít đúng nhất; 10: được đánh giá cao/tốt/đúng nhất. Hãy ghi con số bạn chọn vào chỗ trống sau các câu hỏi. Sau đó, hãy cộng điểm số của cả mười câu hỏi lại với nhau và chia cho 10. Hãy khoanh một dấu chấm tròn lên chiếc căm xe đại diện cho lĩnh vực SỰ NGHIỆP trên Bánh xe *Oola* ở trang 256.

SỰ NGHIỆP Oola

1) Mức độ thỏa mãn chung về công việc hiện tại của tôi.

2) Công việc đáp ứng được nhu cầu tài chính của tôi.

3) Tôi yêu công việc của mình.

4) Tôi cảm thấy mình đang làm công việc mà mình được sinh ra để làm.

5) Tôi có mục tiêu rõ ràng cho sự nghiệp của mình.

6) Công việc hiện tại không xâm phạm thời gian cá nhân và thời gian tôi dành cho gia đình.

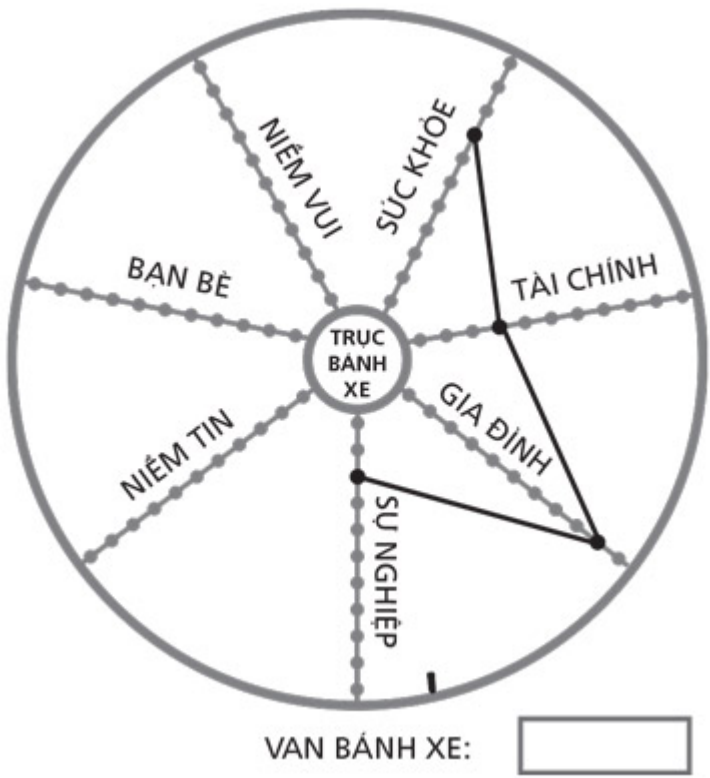
7) Công việc hiện tại của tôi góp phần làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn.

8) Tôi phát huy được năng khiếu trong công việc của mình.

9) Công việc hiện tại có thể đáp ứng mục tiêu tài chính dài hạn của tôi.

10) Công việc mang đến cơ hội để tôi phát triển bản thân, sự nghiệp và tình hình tài chính của mình.

TỔNG ĐIỂM: ____/10 = ____ (Hãy khoanh tròn con số này ở trang 256)



Hãy trả lời các câu hỏi sau theo thang điểm từ **1 đến 10**. Trong đó, 1: được đánh giá thấp/tệ/ít đúng nhất; 10: được đánh giá cao/tốt/đúng nhất. Hãy ghi con số bạn chọn vào chỗ trống sau các câu hỏi. Sau đó, hãy cộng điểm số của cả mười câu hỏi lại với nhau và chia cho 10. Hãy khoanh một dấu chấm tròn lên chiếc căm xe đại diện cho lĩnh vực NIỀM TIN trên *Bánh xe Oola* ở trang 256.

NIỀM TIN Oola

1) Tôi đánh giá đức tin của mình ở mức nào?

2) Tôi cảm thấy được kết nối với một mục đích cao cả hơn.

3) Tôi được kết nối với một cộng đồng giàu đức tin để tiếp tục học hỏi và phát triển.

4) Tôi dành ít nhất hai mươi phút mỗi ngày để thiền hoặc cầu nguyện.

5) Niềm tin và cách sống của tôi hòa hợp với nhau.

6) Tôi dùng đức tin để giải quyết mâu thuẫn và các vấn đề trong cuộc sống.

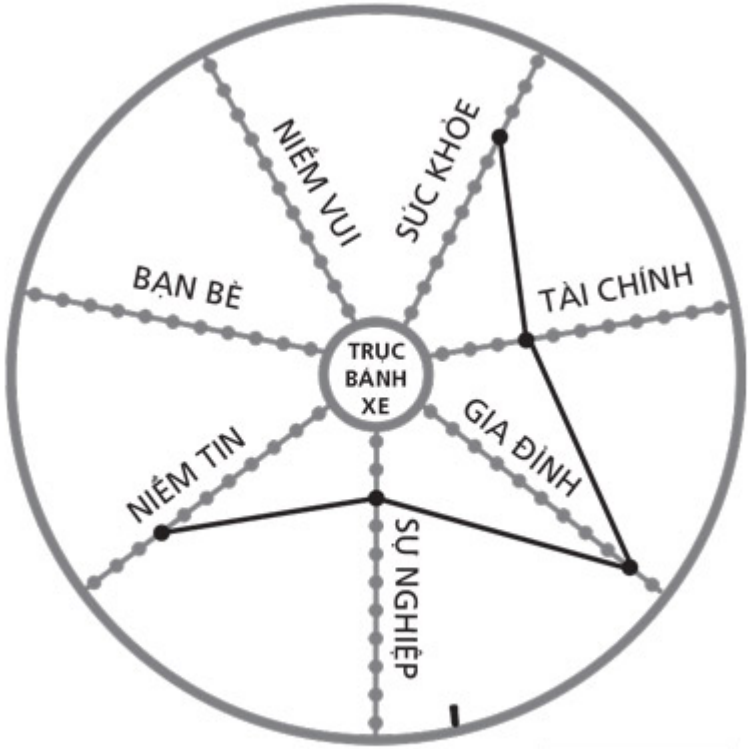
7) Tôi thường suy ngẫm về đức tin của mình trong ngày.

8) Tôi dễ dàng tha thứ cho người khác.

9) Tôi lựa chọn và quyết định theo đức tin của mình.

10) Tôi cảm thấy thoải mái với việc chia sẻ và truyền đạt đức tin của mình cho người khác.

TỔNG ĐIỂM: ____/10 = ___(Hãy khoanh tròn con số này ở trang 256)



Hãy trả lời các câu hỏi sau theo thang điểm từ 1 đến 10. Trong đó, 1: được đánh giá thấp/tệ/ít đúng nhất; 10: được đánh giá cao/tốt/đúng nhất. Hãy ghi con số bạn chọn vào chỗ trống sau các câu hỏi. Sau đó, hãy cộng điểm số của cả mười câu hỏi lại với nhau và chia cho 10. Hãy khoanh một dấu chấm tròn lên chiếc căm xe đại diện cho lĩnh vực BẠN BÈ trên Bánh xe *Oola* ở trang 256.

BẠN BÈ Oola

1) Tôi đánh giá mạng lưới các mối quan hệ xã hội của mình ở mức nào?

2) Tôi có những người bạn yêu thương tôi vô điều kiện, sẵn sàng hỗ trợ và truyền sức mạnh cho tôi.

3) Tôi hài lòng với số lượng bạn bè mà tôi có.

4) Tôi là một tấm gương tốt/một người thầy tốt cho bạn bè mình.

5) Bạn bè tôi ủng hộ các ước mơ của tôi và họ là những tấm

gương/những người thầy tốt của tôi.

6) Khi nghĩ đến ba người bạn thân nhất của mình, tôi không có áp lực nào.

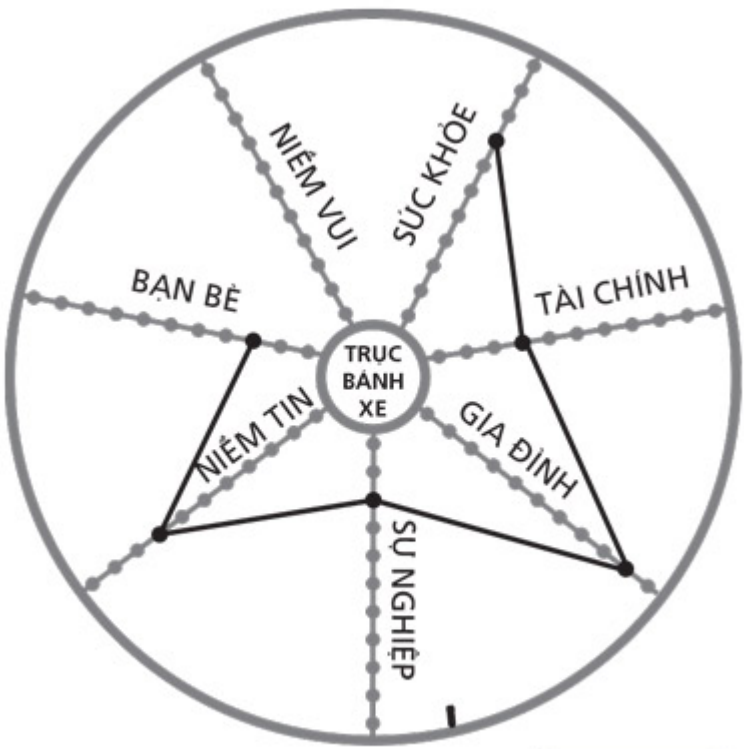
7) Tôi giao tiếp cởi mở và rất tin tưởng các bạn mình.

8) Tôi có những người bạn là những người thầy giỏi trong cả 7 chữ F của *Oola*.

9) Tôi không có cảm giác khó chịu hoặc ý định xấu nào đối với các tình bạn trong hiện tại của mình.

10) Tôi không phán xét bạn bè mình.

TỔNG ĐIỂM: ____/10 = ____(Hãy khoanh tròn con số này ở trang 256)



Hãy trả lời các câu hỏi sau theo thang điểm từ **1 đến 10.** Trong đó, 1: được đánh giá thấp/tệ/ít đúng nhất; 10: được đánh giá cao/tốt/đúng nhất. Hãy ghi con số bạn chọn vào chỗ trống sau các câu hỏi.

Sau đó, hãy cộng điểm số của cả mười câu hỏi lại với nhau và chia cho 10. Hãy khoanh một dấu chấm tròn lên chiếc căm xe đại diện cho lĩnh vực NIỀM VUI trên *Bánh xe Oola* ở trang 256.

NIỀM VUI

1) Tôi đánh giá niềm vui trong cuộc sống của mình ở mức nào?

2) Tôi tận hưởng cuộc sống và có niềm vui trong cuộc sống.

3) Tôi thường xuyên thử những điều mới lạ.

4) Tôi có niềm vui và đầu tư thời gian để theo đuổi đam mê của mình (sở thích, thú tiêu khiển...).

5) Tôi có niềm vui ngoài công việc ít nhất ba lần mỗi tuần.

6) Mỗi năm tôi thực hiện ít nhất một mục trong danh sách những việc mà tôi muốn làm trước khi qua đời.

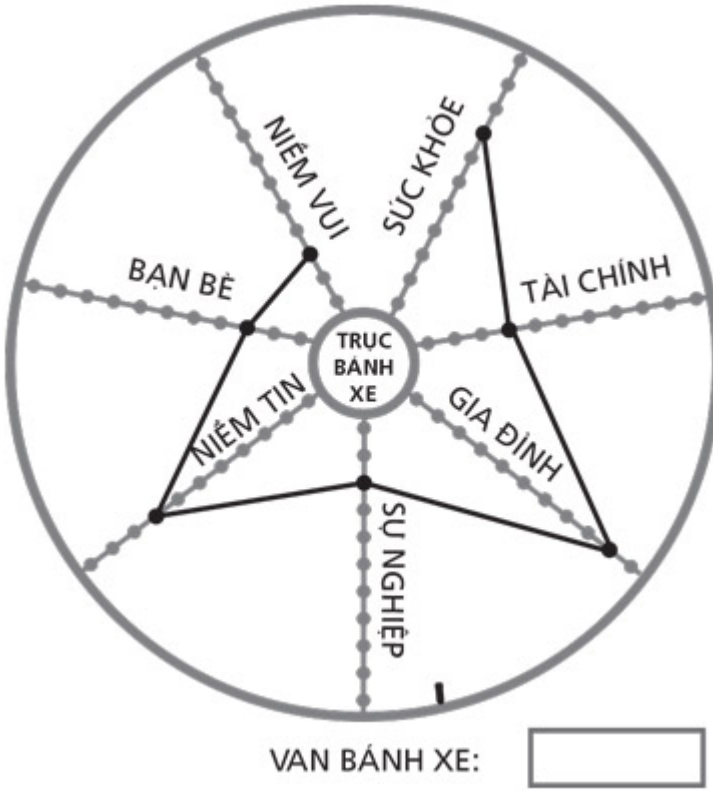
7) Tôi mang lại niềm vui cho những người xung quanh.

8) Thú vui không làm ảnh hưởng đến các trách nhiệm của tôi.

9) Mọi người đều nói tôi là người vui tính.

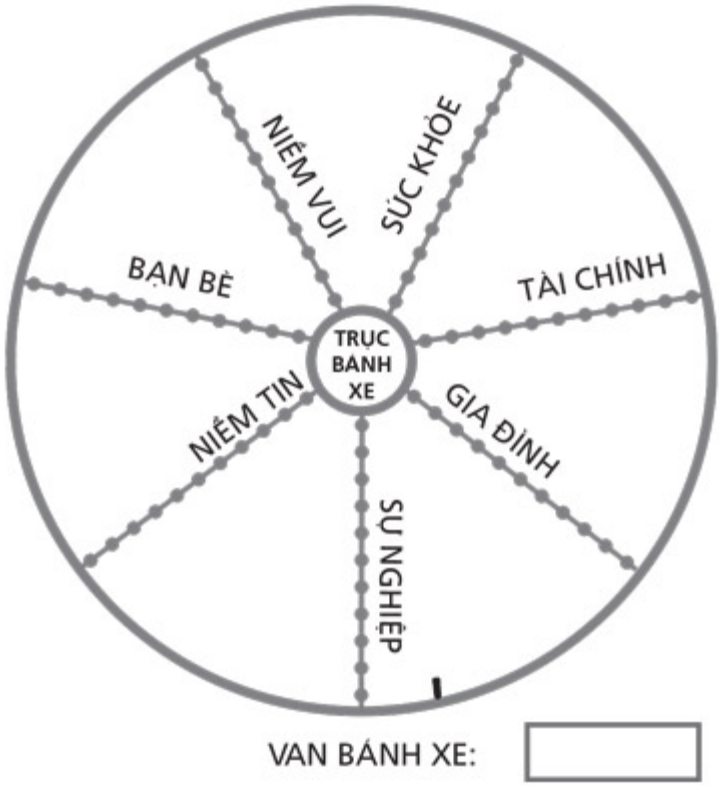
10) Tôi dễ dàng tìm thấy niềm vui trong đời sống hàng ngày.

TỔNG ĐIỂM: ____/10 = ____(Hãy khoanh tròn con số này ở trang 256)



HOÀN TẤT BÁNH XE Oola

Giờ thì bạn đã hoàn thành các bảng câu hỏi, hãy chuyển điểm số từ các phần trên sang *Bánh xe Oola* và nối các dấu chấm lại với nhau. Nếu các dấu chấm của bạn tạo thành một đường tròn khá đồng đều thì bạn đang khá cân bằng. Còn nếu đường tròn nhấp nhô không đều, nó sẽ giúp bạn nhận ra một hoặc hai lĩnh vực mà bạn đang bị mất cân bằng. Nếu gần đây bạn hay nghĩ, *Tôi cảm thấy căng thẳng và mất cân bằng … Tôi lăn bánh không được êm,* thì bài tập Bánh xe *Oola* sẽ cho bạn biết nguyên nhân.



Hãy làm theo những bước sau đây để hoàn tất *Bánh xe Oola* của bạn.

Bước 1: Xác định trục bánh xe và viết nó vào *Trục Bánh Xe* trên hình.

Bước 2: Xác định giá trị cao nhất của bạn và viết điều đó vào ô Van Bánh Xe trên hình.

Bước 3: Khoanh tròn một dấu chấm đúng với số điểm của bạn trong từng lĩnh vực. Ví dụ, nếu bạn được "1" điểm, bạn sẽ khoanh dấu chấm ở gần trục bánh xe nhất, nếu bạn được "5" điểm thì hãy khoanh dấu chấm ở giữa chiều dài căm xe.

Bước 4: Nối các điểm bạn đã khoanh tròn lại với nhau.

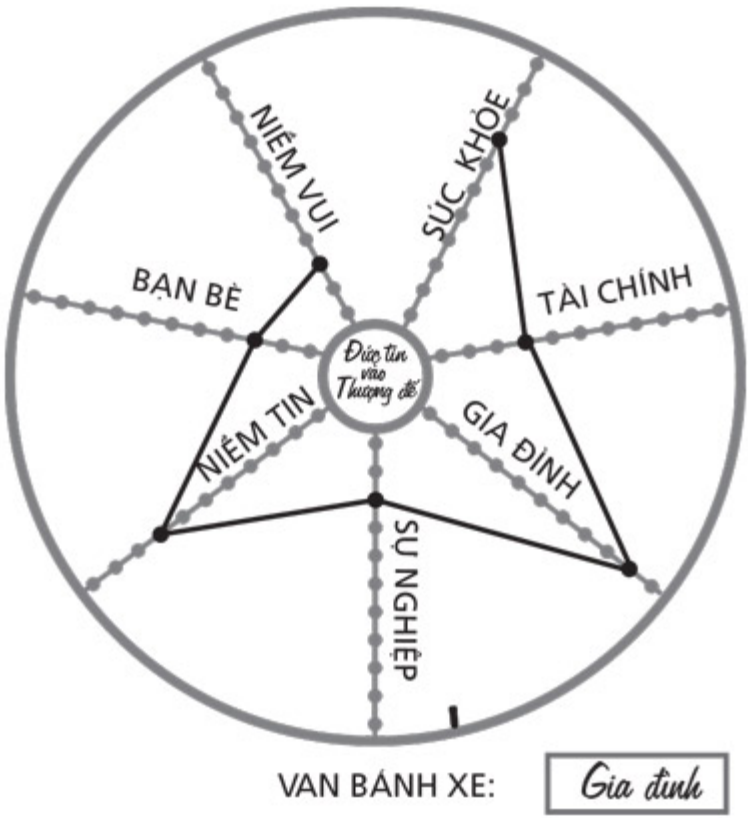
Bước 5: Bạn lăn bánh có êm không? Bạn cần phải cải thiện lĩnh vực nào trước tiên?

BÁNH XE Oola CỦA BẠN TRÔNG NHƯ THẾ NÀO?

BẠN CẦN NỖ LỰC Ở LĨNH VỰC NÀO TRƯỚC TIÊN?

Đây là lý do mà *Bánh xe Oola* quan trọng: khi biết vị trí nào đang bị mất cân bằng nhất, bạn sẽ biết nên bắt đầu từ đâu. Nếu lĩnh vực tài chính của bạn đang hỗn loạn và ảnh hưởng đến các lĩnh vực khác trong cuộc sống, đồng thời làm cho bánh xe của bạn mất cân bằng, bạn sẽ muốn dọn sạch chỗ rối rắm đó trước khi bắt tay vào điều chỉnh bất cứ chữ F nào khác của *Oola*.

Trong chương tiếp theo, bạn sẽ tạo ra một bản kế hoạch tùy biến để giúp bảy lĩnh vực chính yếu trong cuộc sống của mình hài hòa với nhau. Giờ thì bạn đã biết mình ở đâu, đã đến lúc lập một bản kế hoạch nhắm vào nơi bạn muốn đến. Hãy chuyển sang Bước 2: *Kế hoạch Oola*…



Chương 24
Bước 2: Kế hoạch Oola

Kế hoạch 21 - 7 - 1

"Đừng bao giờ dừng lại. Đừng bao giờ thôi chiến đấu. Đừng bao giờ ngừng ước mơ."

- Jom Hiddleston

MỤC TIÊU LÀ NHỮNG CỘT MỐC TRÊN ĐƯỜNG TIẾN ĐẾN ƯỚC MƠ

Đa số chúng ta đều có ước mơ. Ước mơ giúp chúng ta hình dung được cuộc sống hoàn hảo trọn vẹn cùng những con người, những sự việc và những thành tựu mà chúng ta muốn có được. Ước mơ thật to lớn, hứng khởi và không có sợ hãi, không có nghi ngờ bản thân và các niềm tin giới hạn khác. Chúng ta nghĩ, *Nếu biết những ước muốn của mình sẽ thành sự thật, tôi sẽ mong muốn điều gì cho cuộc đời mình?* Ước mơ không đòi hỏi bạn phải biết "làm thế nào", chúng chỉ đòi hỏi bạn biết "cái gì" và "tại sao".

Thật không may là khi đến lúc biến những ước mơ ấy thành sự thật, hầu hết mọi người lại lầm lẫn ước mơ với mục tiêu. Mục tiêu là những cột mốc, những bước nhỏ mà bạn cần thực hiện trên con đường đạt được ước mơ. Mục tiêu là những bước hành động, được lên kế hoạch rồi đạt được. Chúng là những bước nhỏ mà bạn phải đi theo, ngày này qua ngày khác, để đến với cuộc sống ước mơ của mình.

BẠN CÓ KHÔN NGOAN TRONG VIỆC XÁC LẬP CÁC MỤC TIÊU CỦA MÌNH KHÔNG? HAY BẠN ĐANG TỰ LỪA DỐI BẢN THÂN?

Một cách khá hay để viết ra các mục tiêu của mình là làm theo

công thức S.M.A.R.T. do George Doran tạo ra vào năm 1981 và được đăng trên tạp chí *Management Review*. Bài báo bắt đầu như sau, "Có một cách rất khôn ngoan (S.M.A.R.T.) để viết ra các mục tiêu của mình", chúng tôi hoàn toàn đồng ý. Đây là những đặc tính mà các mục tiêu của bạn nên có:

Cụ thể (specific): Mục tiêu phải chứa các con số, số lượng, kích thước xác định, hoặc những thuật ngữ được định nghĩa rõ ràng mà bạn muốn đạt được. Nó phải rõ ràng, dễ hiểu đối với người khác và dễ nhớ đối với bạn.

Đo lường được (measurable): Khi mục tiêu của bạn chứa đựng yếu tố cụ thể nói trên, bạn sẽ có thể thật sự đo lường được xem mình đang gần đạt được hay vẫn còn xa mục tiêu. Bạn có thể theo dõi được tiến độ của mình. Nhưng điều quan trọng nhất là chỉ khi nào mục tiêu có thể đo lường được thì bạn mới có thể kết luận được khi nào bạn đạt được mục tiêu của mình.

Trách nhiệm (accountable): Khi mục tiêu của bạn cụ thể và đo lường được, bạn có thể giữ trách nhiệm thực hiện nó. Hãy tìm một ai đó yêu thương và ủng hộ bạn, giúp bạn giữ trách nhiệm với những mục tiêu mà bạn đã đề ra cho cuộc đời mình. Đối với chúng tôi, đó là một nhóm bạn ở Vegas. Đối với bạn, đó có thể là bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp, một thành viên gia đình. Hãy tìm một nhóm những người đủ yêu thương bạn để có thể cứng rắn với bạn và giúp bạn nghiêm túc thực hiện các nghĩa vụ của mình, nhờ đó mà bạn không buông trôi mục tiêu và mơ ước của cuộc đời mình.

Nếu bạn từng nói: *Tôi sẽ bắt đầu ăn kiêng vào thứ Hai. Tôi sẽ tắt điện thoại vào Chủ nhật. Tôi sẽ trả hết nợ thẻ tín dụng vào dịp Tết,* nhưng rồi lại không làm được, thì đúng là bạn cần có một "ban giám sát" rồi.

Thực tế (realistic): Trong khi ước mơ rất to lớn, mơ hồ và thường có cảm giác hơi phi thực tế, thì mục tiêu cần phải được thiết lập sao cho khả thi với nguồn lực, kiến thức, thời gian và tiền bạc mà bạn có hoặc có thể có được. Đây là một điểm phân biệt rất quan trọng, vì đa số mọi người ngưng theo đuổi các mục tiêu của mình bởi vì hiện tại họ không có đủ nguồn lực cần thiết. Tuy nhiên, thứ mà bạn chắc chắn có chính là quyết tâm, đam mê và khả năng hợp tác với người khác, những người có thể hướng dẫn bạn, cung cấp thông tin cho bạn, đầu tư vào bạn và giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.

Thời gian xác định (time-based): Có lẽ đặc điểm quan trọng nhất

của mục tiêu là nó phải bao gồm một ngày giờ nhất định mà bạn sẽ đạt được mục tiêu. Bạn có thể viết: Vào ngày 01 tháng Một năm 2019, tôi sẽ trả hết hoàn toàn khoản nợ sáu mươi tám ngàn đô-la vay từ thời sinh viên. Hãy làm bài tập, tìm kiếm thông tin về quá trình; hỏi các chuyên gia về lĩnh vực ấy. Chỉ có như thế thì bạn mới có thể quyết định được khung thời gian thực tế. Hãy đảm bảo rằng bạn cho bản thân đủ thời gian để thật sự đạt được mục tiêu, nhưng cũng đừng quá hào phóng để cho việc theo đuổi mục tiêu ấy chiếm hết thời gian mà bạn có được. Các dự án thường có khuynh hướng kéo dài vượt mức thời gian quy định. Đừng để chuyện đó xảy ra.

NGƯỜI TÌM Oola

Kẻ mộng mơ

Giờ thì bạn đã dùng Bánh xe *Oola* để xác định vị trí hiện tại của mình, bạn cũng đã xác định được các Chướng ngại *Oola* đang cản đường bạn, cũng như các Chất xúc tác *Oola* giúp đẩy nhanh tốc độ của bạn, đã đến lúc bạn chuyển sang bước tiếp theo. Đây là phần yêu thích nhất của tôi trong quy trình ba bước và cũng là phần yêu thích nhất của tất cả những kẻ mộng mơ: chuẩn bị Kế hoạch *Oola*.

"Cậu đúng là một kẻ mơ mộng viển vông." Tôi đã nghe những lời ấy suốt cả đời mình. Tâm trí tôi chưa bao giờ thôi tạo ra những điều khả dĩ và mơ về những phương pháp mới để làm mọi việc. Và hãy tin tôi, những người xung quanh tôi đã nhận thấy điều đó. Tôi luôn viết ra những ý tưởng mới, vẽ các sơ đồ về cách làm mọi việc tốt hơn. Những bản kế hoạch của tôi thường rất công phu và rất xứng đáng với danh hiệu "trạng thái mộng mơ". Nghe có vẻ hơi lập dị, nhưng đó chính là tôi. Tôi thật sự nghĩ rằng bất cứ việc gì cũng có thể. Nếu tiếng nói của tôi có thể được bắn ra ngoài không gian, rồi được truyền đi nửa vòng trái đất khi tôi nói chuyện với *Người thầy Oola*, và tiếng nói của anh cũng được truyền đi như thế để đến với tôi như thể anh đang ở phòng bên cạnh, thì bất cứ việc gì cũng có thể hết. Bất cứ điều gì.

Điều lạ lùng đối với tôi là đa số những giấc mơ, những phác thảo và những ý tưởng của tôi đều đã trở thành sự thật dưới một dạng nào đó. Hành trình hiện thực hóa ước mơ có thể bị lệch một chút, nhưng dù thế nào thì chúng cũng đã trở thành sự thật. Khi bạn lên kế hoạch cho *Cuộc sống Oola* của mình, tôi khuyến khích bạn hãy ước mơ lớn. Rồi ném nó đi để mơ lớn hơn nữa.

Tôi biết điều tôi sắp nói đã được nhắc tới rất nhiều lần và nghe có vẻ buồn cười đến mức tôi đã rất khó khăn mới diễn đạt được nó, nhưng hãy để tôi giải thích. Tôi muốn bạn dành thời gian để tìm lại bản thân. Bạn yêu thích điều gì? Bạn để những gì vây quanh mình? Những giá trị cao nhất của bạn là gì?

Đây không phải là lúc để nghĩ về những gì người khác muốn cho bạn. *Kế hoạch Oola* chính là dấu vân tay của bạn. Nó dành cho bạn và chỉ bạn mà thôi. Đây là cuộc sống của bạn và bạn cần phải sống cuộc sống của chính mình, theo đuổi mơ ước của chính mình. Đúng là chúng ta cần cảm thông và tôn trọng người khác, nhưng việc sống đúng với mục đích của đời mình là rất quan trọng. Khi mọi việc đã đến hồi kết và bạn trút hơi thở cuối cùng, mọi thứ trên đời có ý nghĩa gì? Hãy buông bỏ tất cả. Hãy yêu thương và nhận lại yêu thương và làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn bằng cách tìm kiếm và sống một *Cuộc sống Oola*. Hầu hết quá trình cân bằng và phát triển cuộc sống đòi hỏi bạn phải dùng đến cái đầu. Trong việc lên *Kế hoạch Oola*, đây là cơ hội để bạn sử dụng con tim. Hãy lắng nghe tiếng gọi từ sâu thẳm bên trong và đi theo ước mơ của bạn.

NGƯỜI THẦY Oola

Danh sách những việc cần làm trong đời

Tôi đã lên danh sách những mục tiêu của mình từ rất lâu rồi. Việc dành thời gian để suy nghĩ về cuộc sống mà bạn thực sự muốn và viết nó ra giấy quan trọng hơn rất nhiều so với những gì hầu hết chúng ta nhận ra. Một cuộc sống mơ ước chỉ được mường tượng trong đầu thì mãi mãi chỉ là ước mơ. Khi được viết ra, nó sẽ trở thành một mục tiêu. Tôi xem Kế hoạch *Oola* như danh sách những việc cần làm. Tôi chưa đạt được tất cả các mục tiêu của mình, tôi còn ở rất xa. Nhưng tôi có thể nói rằng tôi chắc chắn mình đã đến gần hơn với Cuộc sống *Oola* của mình nhờ vào bài tập này, thay vì cứ ngồi mơ mộng.

Kế hoạch *Oola* ban đầu của tôi rất đơn giản và dễ đạt được. Theo thời gian, khi đã nếm trải được sức mạnh và tính hiệu quả của một bản *Kế hoạch Oola* được viết ra, quá trình ấy trở nên chi tiết hơn và tốn nhiều thời gian hơn. Ví dụ, một bản *Kế hoạch Oola* ban đầu sẽ đơn giản gồm có một mục trong mỗi chữ F của *Oola*. Năm nay, kế hoạch của tôi đã tiến triển thành bốn trang giấy gồm tám điểm được liệt kê thành các mục và tiểu mục. Có thể là hơi quá một chút. Tôi đã thực hiện quá trình ấy chậm lại và chi tiết hơn trong lựa chọn. Tôi biết nó có hiệu quả và tôi đã học cách tận

hưởng quá trình ấy. Tôi chuẩn bị bản *Kế hoạch Oola* lớn hơn vào mỗi năm và xem xét lại nó hàng tuần. Tôi sẽ bắt đầu vào tháng Mười một, tinh chỉnh nó tại *Oola*Palooza, một sự kiện *Oola* truyền cảm hứng được tổ chức thường niên vào tháng Mười hai, và thường hoàn tất phiên bản cuối cùng của nó vào dịp Tết.

Tôi đã để dành lại các bản Kế hoạch *Oola* của mình trong suốt nhiều năm qua. Tôi xin chia sẻ một số ở đây. Xin nhắc lại lần nữa, tôi chưa đạt được tất cả chúng. Tôi vẫn đang nỗ lực cân bằng và phát triển cuộc sống của mình mỗi ngày.

Mời bạn tham khảo.

Sức khỏe Oola (2004 - 2009):

Mục tiêu 1: Chạy đến thùng thư

Mục tiêu 2: Chạy hai cây số

Mục tiêu 3: Tham gia chạy ma-ra-tông

Ước mơ *Oola*: Hoàn thành cuộc thi Ironman (2009)

Tài chính Oola (1994 - 2008):

Mục tiêu 1: Trả thêm hai mươi đô-la vào mỗi kỳ thanh toán nợ thẻ tín dụng

Mục tiêu 2: Tiết kiệm một trăm đô-la mỗi tháng vào quỹ khẩn cấp

Mục tiêu 3: Trả hết tiền mua xe

Ước mơ *Oola*: Trở nên sạch nợ (2008)

Gia đình Oola (1996 - hiện tại):

Mục tiêu 1: Hẹn hò buổi tối với Kris

Mục tiêu 2: Gia đình cùng ăn cơm tối ba lần/tuần

Mục tiêu 3: Đưa gia đình đi nghỉ mát vào mùa đông và mùa hè

Ước mơ *Oola*: Duy trì sự kết nối sâu sắc với vợ sao cho sự kết nối này tồn tại mãi đến khi con cái đã vào đại học (vẫn đang tiếp tục nỗ lực)

Công việc Oola (1995 - 1999)

Mục tiêu 1: Viết một bản kế hoạch kinh doanh

Mục tiêu 2: Tìm địa điểm

Mục tiêu 3: Sở hữu doanh nghiệp riêng

Ước mơ *Oola*: Vươn ra quốc tế (1999)

Niềm tin Oola (2002 - hiện tại):

Mục tiêu 1: Đi nhà thờ trở lại

Mục tiêu 2: Đọc Kinh Tân ước

Mục tiêu 3: Đi lễ nhà thờ trung bình hai lần/tháng

Ước mơ *Oola*: trở thành vị lãnh đạo tinh thần của gia đình (vẫn đang nỗ lực)

Tình bạn Oola (2009 - hiện tại):

Mục tiêu 1: Tái kết nối với Ern

Mục tiêu 2: Lên kế hoạch đi chơi ở Vegas cùng hội bạn thân để lập *Kế hoạch Oola* của chúng tôi

Mục tiêu 3: Tập họp hội bạn thân cùng đi phiêu lưu ra đảo

Ước mơ *Oola*: Tập họp hội những người bạn và người thầy có khao khát theo đuổi *Oola* và thực hiện vai trò giám sát lẫn nhau để giúp nhau tốt hơn (đang nỗ lực thực hiện)

Niềm vui Oola (1998 - 2002):

Mục tiêu 1: Thay đổi kế hoạch làm việc để có nhiều niềm vui hơn

Mục tiêu 2: Tăng lịch làm việc tại chỗ lên ba ngày/tuần

Mục tiêu 3: Nghỉ hè bên bờ hồ

Ước mơ *Oola*: Đi du lịch vòng quanh thế giới cùng gia đình (2002)

Hẳn bạn còn nhớ tôi không phải người "lơ mơ". Tôi dễ dàng tập trung và tìm được đam mê của mình. Mục tiêu của bạn là của bạn. Kế hoạch *Oola* của bạn cũng phải riêng dành cho bạn. Hãy thành thực về vị trí hiện tại của mình, hãy hình dung cuộc sống mình mong muốn, viết ra một bản kế hoạch để biến nó thành sự thật và

triệt để tuân thủ kế hoạch ấy. Kế hoạch *Oola* của bạn chính là danh sách những việc bạn cần đạt được để hướng đến cuộc sống bạn mong muốn và xứng đáng có được.

21-7-1:

TÌM THẤY SỐ MỘT CỦA BẠN

Chúng tôi là những người hâm mộ Warren Buffett, nhà đầu tư, tỷ phú và là nhà hoạt động từ thiện hết mực khiêm tốn đến từ Omaha, Nebraska. Khi xác lập mục tiêu, ông đề nghị bạn nên viết ra hai mươi việc mà bạn muốn làm nhất trong đời, rồi gạch bỏ tất cả, chỉ chừa lại ba việc hàng đầu, sau đó hãy *theo đuổi* những việc đó.

Chúng tôi đồng ý với đề nghị của ông.

Nếu bạn viết ra mười việc dưới mỗi chữ F của *Oola*, thì bạn sẽ có tổng cộng đến bảy mươi mục tiêu phải đạt được. Đó là một con số quá lớn. Thay vào đấy, hãy chọn lọc chỉ bảy mục tiêu hàng đầu, không nhất thiết phải là mỗi lĩnh vực một mục tiêu, mà bạn nên chọn bảy mục tiêu làm cho cuộc sống của bạn cân bằng hơn (và tương thích với những ước mơ lớn nhất trong đời của bạn). Hãy làm thế và bạn sẽ nỗ lực một cách ổn định để tạo ra sự cân bằng trong tất cả bảy lĩnh vực. Một khi bạn đã xây dựng được cái đà và một niềm tin mạnh mẽ ở bản thân, hãy nhìn đến những mục tiêu khác và tiếp tục cố gắng thực hiện chúng.

Tất nhiên, nếu bạn đang thực sự muốn nâng cấp cuộc sống của mình một cách nhanh chóng bằng một tác động lớn nhất, hãy thu hẹp sự tập trung của mình từ bảy mục tiêu xuống còn chỉ một mục tiêu to lớn, táo bạo, thực sự làm thay đổi cuộc đời bạn. Nó có thể không phải là việc bạn muốn làm, mà là việc bạn biết rõ rằng mình cần phải làm. Liệu đó có phải là tìm một công việc trả lương cao hơn, hay hoàn tất chương trình Thạc sĩ Quản trị

Kinh doanh? Liệu đó có phải là giảm cân và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe trong tương lai? Thế còn đương đầu với chứng nghiện ngập thì sao? Liệu việc trở nên sạch nợ có thay đổi cuộc đời bạn như bạn vẫn nghĩ hay không? Mục tiêu duy nhất của bạn là gì… *Số Một Oola* của bạn là gì?

HÃY CẦM VIẾT LÊN VÀ BẮT ĐẦU VIẾT RA NHỮNG MỤC TIÊU CỦA BẠN

Chúng tôi xin mời bạn bắt đầu viết ra những mục tiêu *Oola* hàng

đầu của mình. Hãy luyện tập để có cách thiết lập mục tiêu sao cho bạn có thể đạt được chúng bằng cách viết ra ba mục tiêu cho mỗi lĩnh vực của cuộc sống *Oola* (như thế bạn sẽ có tổng cộng hai mươi mốt mục tiêu). Hãy sử dụng định dạng S.M.A.R.T. đã được đề cập đến ở trên. Sau đó, hãy thu hẹp hai mươi mốt mục tiêu ấy lại còn bảy mục tiêu quan trọng nhất đối với bạn, bảy mục tiêu làm cho cuộc sống của bạn cân bằng hơn và tương thích nhất với những ước mơ lớn nhất của bạn. Tiếp đến, hãy chọn ra Số Một *Oola* của bạn: một mục tiêu duy nhất mà khi đạt được, nó sẽ nắm giữ sức mạnh làm biến đổi cả cuộc đời bạn.

Giờ chúng ta hãy cùng bắt đầu nào!

21 MỤC TIÊU

SỨC KHỎE OOLA
Sức khỏe Oola MỤC TIÊU
Sức khỏe Oola MỤC TIÊU
Sức khỏe Oola MỤC TIÊU
TÀI CHÍNH OOLA
Tài chính Oola MỤC TIÊU
Tài chính Oola MỤC TIÊU
Tài chính Oola MỤC TIÊU
GIA ĐÌNH OOLA
Gia đình Oola MỤC TIÊU
Gia đình Oola MỤC TIÊU
Gia đình Oola MỤC TIÊU
SỰ NGHIỆP OOLA
Sự nghiệp Oola MỤC TIÊU
Sự nghiệp Oola MỤC TIÊU
Sự nghiệp Oola MỤC TIÊU

NIỀM TIN OOLA
Niềm tin Oola
MỤC TIÊU
Niềm tin Oola
MỤC TIÊU
Niềm tin Oola
MỤC TIÊU
BẠN BÈ OOLA
Bạn bè Oola
MỤC TIÊU
Bạn bè Oola
MỤC TIÊU
Bạn bè Oola
MỤC TIÊU
NIỀM VUI OOLA
Niềm vui Oola
MỤC TIÊU
Niềm vui Oola
MỤC TIÊU
Niềm vui Oola
MỤC TIÊU

7 MỤC TIÊU QUAN TRỌNG NHẤT

Chương 25
Bước 3: Con đường

Bạn sẽ đến đó bằng cách nào?

"Hãy mơ ước lớn. Hãy bắt đầu nhỏ thôi. Nhưng điều quan trọng nhất là phải Bắt Đầu."

- Simon Sinek

Đến thời điểm này, bạn đã xác định được vị trí hiện tại của mình (Bước 1) và nơi bạn muốn đến (Bước 2) ở tất cả bảy lĩnh vực chính của cuộc sống. Giờ đã đến lúc suy nghĩ và thực hiện các bước hành động cần thiết để đến được nơi đó - *Con đường Oola*. Con đường *Oola* chính là con đường thực sự dẫn đến Cuộc sống *Oola* của bạn. Bạn không thể nào tiến tới trên con đường của mình mà không hành động.

NGƯỜI TÌM Oola

Những chuyến du lịch bụi

Tôi đã đi du lịch bụi rất nhiều lần trong đời. Trong số đó có những chuyến đi ngắn trong ngày, có những chuyến đi vào dịp cuối tuần và cũng có chuyến đi khác kéo dài từ bảy đến mười ngày lái xe, đưa tôi đến những vùng đất xa xôi với những câu chuyện phiêu lưu bất tận. Tất cả những chuyến đi du lịch bụi của tôi đều để lại những kỷ niệm đáng nhớ, trở thành một phần con người tôi và theo một cách nào đó, góp phần xác định con người tôi. Sau khi tôi qua đời, những câu chuyện về những chuyến đi này sẽ tiếp tục sống mãi thông qua gia đình và bạn bè tôi. Một vài câu chuyện sẽ làm họ cười đến chảy nước mắt và một vài chuyện khác sẽ khiến họ khóc sướt mướt.

Nguyên nhân chính khiến tôi thích đi du lịch bụi đến thế là vì tính bất ngờ (bạn không bao giờ biết trước điều gì sẽ xảy ra ở khúc ngoặt tiếp theo). Nó có thể là một đoạn đường đang xây dở, một đoạn đường bị tắc nghẽn, nó có thể là một trận bão tuyết vào tháng Sáu khi bạn đi qua núi, hoặc một trạm thu phí chỉ nhận đồng Euro, trong khi tôi chỉ có thẻ ghi nợ và một ít đô-la Mỹ. Nó có thể là món hamburger và khoai tây chiên ngon nhất mà tôi từng được ăn, một cánh đồng lanh khổng lồ đang nở rộ, trông như một đại dương xanh thẫm trải dài bất tận, hoặc cảnh tượng tôi yêu thích nhất: cảnh đường chân trời trên mặt biển. Không gì vui thích hơn việc lái xe qua một ngọn núi hoặc một góc đường và nhìn thấy biển lần đầu tiên trên chuyến đi du lịch bụi. Tôi cảm thấy mình như một đứa trẻ háo hức mở món quà Giáng sinh và thấy rằng mình sắp có được món đồ chơi mà hình hằng ao ước suốt cả năm qua. Bạn không bao giờ biết trước điều gì sẽ đến và bạn sẽ luôn phải thích nghi để tiếp tục cuộc hành trình. Điều chắc chắn duy nhất đó là có một sự cân bằng giữa những việc tốt và những việc xấu trong suốt cuộc hành trình.

Một trong những chuyến du lịch bụi đáng nhớ nhất của tôi là chuyến lái xe xuyên nước Pháp cùng với các con tôi. Nếu bạn từng có cảm hứng lái xe đưa năm đứa trẻ từ Paris đến bãi biển Normandy, băng qua vùng Bordeaux, dãy Alps của Pháp và vào Cannes trên bờ biển Địa Trung Hải, thì tôi sẽ không khuyến khích, ngoại trừ bạn trang bị sẵn một lượng cực lớn lòng kiên nhẫn, sức chịu đựng và một hệ thống dẫn đường hiện đại. Giống như mọi chuyến du lịch bụi trong đời tôi, sự cân bằng giữa những điều tốt và xấu là rất phổ biến, nhưng kết quả cuối cùng thật kỳ diệu.

Paris đầy niềm vui. Tháp Eiffel lớn hơn tôi nghĩ nhiều, bảo tàng Louvre vô cùng rộng và không có giới hạn nào về thời gian. Khải Hoàn Môn có cầu thang xoắn ốc tuyệt đẹp và việc ngồi trên tầng cao của chiếc xe buýt đỏ không mui để nói xin chào với những người dân Paris, vì một lý do kỳ lạ nào đó, trở nên đặc biệt thú vị đối với đứa con út mới hai tuổi của tôi. Những ngôi làng cổ kính, bãi biển Omaha và bãi cát chạy dọc theo bờ biển Đại Tây Dương hoàn toàn xứng đáng để bạn lái xe đi một chặng đường xa như vậy. Đi dạo và mua sắm ở bờ biển Côte d'Azur và đi tàu phản lực ở Địa Trung Hải rõ ràng là những hoạt động nổi bật. Nhưng khi tôi và bọn trẻ nói chuyện về chuyến đi đó, bằng cách nào đó, cuộc trò chuyện luôn đề cập đến Nancy.

Nancy đã trở thành cái tên của thiết bị dẫn đường chuyên dụng đáng tin cậy của chúng tôi trong vòng năm phút sau khi chúng tôi thuê xe tại sân bay Charles de Gaulle ở Paris. Tôi không biết chắc ai

là người nghĩ ra cái tên đó, nhưng thiết bị dẫn đường Nancy đã trở thành một hành khách thực thụ trong suốt cuộc hành trình của chúng tôi. Nó rất thông thạo về đường sá và biết nói tiếng Anh với tôi, nên nó đã trở thành một người bạn. Sau khi chúng tôi rời khỏi vùng Bordeaux, Nancy lãnh nhiệm vụ chỉ cho tôi làm thế nào để vận chuyển những "kiện hàng" quý giá của tôi đến miền Nam nước Pháp. Nếu bạn đang sử dụng một thiết bị dẫn đường chuyên dụng để đi du lịch bụi và muốn nhìn thấy những thứ hay ho, hãy luôn lập trình con đường ngắn nhất nhưng không nhanh nhất. Vào đoạn này của cuộc hành trình, con đường ngắn nhất đã đưa chúng tôi đi xuyên qua dãy Alps. Suốt ba giờ chạy trên đường, chúng tôi nhận thấy mình đang leo lên con đường một chiều được lát vỉa hè một nửa, nửa còn lại là đường đất, bên cạnh là vách đá thẳng đứng cao sáu trăm mười mét. Suốt vài giờ tiếp theo, xe chúng tôi nhốn nháo với tiếng cười sặc sụa, tiếng la hét vì sợ chết khiếp và những câu rủa liên tục "Cái quái gì thế này hả Nancy?". Chúng tôi đã ở xa đến nỗi chúng tôi phải đỗ xe lại để nghỉ xả hơi và để cho mấy đứa con gái tôi đi tiểu trên bãi cỏ của dãy Alps nước Pháp.

Vì bị lạc khá xa, chúng tôi nhanh chóng đến một ngôi làng nhỏ có một thứ đậm nét nước Mỹ nhất mà tôi được thấy trong vòng mấy ngày qua. Logo của nhà hàng McDonald's bỗng từ đâu xuất hiện cao cao ở đàng xa. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm vì mình có thể phá bỏ luật lệ của cô con gái cả là chỉ ăn ở mấy quán cà phê và mấy tòa lâu đài Pháp, để ăn món hamburger và khoai tây chiên quen thuộc của nhà hàng McDonald's. Những món như vịt xắt miếng, má lợn và bê bỗng trở nên cũ kỹ vào thời điểm đó. Nhà hàng McDonald's này không có nhân viên nào nói được tiếng Anh, nhưng thực đơn thì được viết bằng tiếng Anh và họ có mạng Internet không dây tốc độ cao. Tất cả chúng tôi đều rất thích món gà cuộn, bánh kẹp thịt và khoai tây chiên và thời gian chúng tôi có thể lướt Facebook, kiểm tra email. Một cuộc lái xe đầy thử thách đã mang đến cho chúng tôi trải nghiệm tuyệt vời và một lần nữa có thêm một kỷ niệm đáng nhớ.

Cuộc sống giống như một chuyến đi du lịch bụi khổng lồ, và Con đường *Oola* chính là tấm bản đồ của bạn. Hãy xem Con đường *Oola* là thiết bị dẫn đường cá nhân hướng dẫn bạn đi qua cuộc hành trình điên rồ có tên là Cuộc sống. Tôi có thể đảm bảo rằng bạn sẽ có được sự cân bằng trong hành trình cuộc sống của bạn. Không phải mọi việc đều diễn ra đúng theo kế hoạch. Bạn sẽ đối mặt với những đoạn đường chông gai, bạn sẽ cảm thấy bị lạc và cảm thấy những người khác đang cản đường bạn. Nhưng bạn cũng sẽ có được những chiến thắng bất ngờ và những ngạc nhiên

dễ chịu. Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm đó là không có kế hoạch và không có con đường cho cuộc đời mình, cứ luôn ở trong chiếc hộp mà bạn đã tự tạo ra theo thời gian. Nếu bạn đã đọc đến phần này của quyển sách, bạn đã đến ranh giới của sự thay đổi. Bạn đã ở bên bờ mép của một cuộc sống mới tốt đẹp và khả năng thực hiện những ước mơ của mình.

Qua nhiều năm, tôi đã học được cách bám sát Con đường *Oola*, càng sát càng tốt, nhưng phải giữ cho nó được linh hoạt. Khi tôi rơi xuống tận đáy, tôi không có kế hoạch, không có con đường nào để đi theo. Tôi đã để cho những lựa chọn của người khác định đoạt cuộc sống của mình. Tôi đã để cuộc sống xảy đến với mình. Khi tôi bắt đầu lên kế hoạch và đi theo một con đường, mức độ *Oola* của tôi gia tăng. Tôi bắt đầu xem xét Con đường *Oola* của mình mỗi sáng khi tôi thức dậy và mỗi tối trước khi đi ngủ. Những lựa chọn mà tôi đưa ra mỗi ngày là những lựa chọn phù hợp với *Kế hoạch Oola và Con đường Oola*. Chúng giúp đưa tôi đến *Cuộc sống Oola của mình.*

NGƯỜI THẦY Oola

Những tờ giấy ghi chú

Tôi rất yêu công nghệ. Tôi yêu chiếc điện thoại iPhone của mình, Twitter, các ứng dụng và mạng truyền thông xã hội. Nhưng khi nói đến Con đường *Oola* của mình, tôi vẫn chuộng theo cách cũ. Không phải một chiếc máy tính xách tay, mà là một cái gì đó cổ điển hơn. Cũng chẳng phải là một tờ sticker, hãy nghĩ đến một thứ cổ xưa hơn nữa. Thậm chí chẳng phải là một chiếc máy đánh chữ (nếu bạn có biết nó là gì). Tôi dùng những tờ giấy ghi chú đơn giản.

Tôi sử dụng chúng bởi vì chúng đã có hiệu quả và vẫn tiếp tục có hiệu quả trong việc giúp tôi nghiêm túc thực hiện *Con đường Oola* của mình. Chúng không đòi hỏi phải có pin, tôi có thể dùng chúng trên một chuyến bay, trên bãi biển hoặc ở những nơi không có wifi hoặc tín hiệu điện thoại di động.

Mỗi đêm khi tôi xem lại Con đường *Oola* của mình, tôi sẽ lấy ra một tờ giấy ghi chú trắng và viết ra danh sách việc phải làm cho ngày hôm sau. Tôi kẻ một đường dọc ngay chính giữa tờ giấy để chia nó làm hai phần. Được liệt kê bên trái là những công việc bận rộn đòi hỏi sự chú ý của tôi. Bên phải là ba việc trực tiếp liên quan đến các mục tiêu và mơ ước trong đời của tôi. Đó là những bước hành động mà tôi sẽ thực hiện trong ngày để đưa mình đến gần

hơn với các mục tiêu, gần hơn với *Cuộc sống Oola*.

Đây là danh sách việc phải làm của tôi cho ngày mai:

Bên trái tờ giấy:

Đưa bọn trẻ đến trường

Chạy đến cửa hàng tạp hóa

Thanh toán các hóa đơn

Thay dầu

Bên phải tờ giấy:

Chạy bộ sáu cây số rưỡi

Uống ba ly nước ép trái cây tươi

Viết blog

Đặt vé máy bay cho cuộc gặp vào tháng Tám

Trông có vẻ rất nhàm chán, hoàn toàn chẳng có gì là hấp dẫn và thậm chí còn hơi khắc kỷ một chút. Nhưng nếu bạn tìm hiểu kỹ hơn, bạn có thể thấy tất cả những điều này có thể gián tiếp dẫn tôi đến Con đường *Oola* của mình như thế nào. Chúng là những bước đi nhỏ nhưng đúng hướng. Có thể bạn phải nhìn kỹ một chút, nhưng rõ ràng trong đó có những bài tập giúp cải thiện sức khỏe, tài chính, gia đình và thú vui của tôi. Những bước hành động bắt đầu được thêm vào. Nó cũng giống như một cuộc chạy ma-ra-tông, mỗi sải chân có cảm giác không phải là điều gì to tát, nhưng rất sớm thôi, chính chúng sẽ đặt tấm huy chương lên cổ bạn.

Thường thì tôi mất chưa đến hai phút để viết ra danh sách này vào mỗi đêm. Đôi khi tôi điều chỉnh nó một chút trong ngày. Có một số ngày tôi bắt đầu với bảy việc trong danh sách của mình, loại bỏ bốn việc, rồi thêm vào mười bốn việc, rốt cuộc tôi có mười bảy việc. Có những ngày khác đến thời điểm giữa trưa thì tôi lại gạch bỏ hết tất cả chúng. Phần trăm công việc được hoàn tất không phải là vấn đề. Mục đích của việc này là nhằm tạo ra một thói quen tốt, giúp bạn sống có mục đích mỗi ngày và phần lớn thời gian trong ngày được dùng để thực hiện những hành động kéo bạn đến gần hơn cuộc sống mơ ước của mình. Danh sách việc cần làm ấy thậm chí không cần phải cực kỳ hiệu quả. Có những

ngày danh sách của tôi chỉ đơn giản: "ra xưởng đóng tàu chơi" hoặc "ra biển chơi". Thậm chí cả những khi như vậy tôi vẫn đang đi đúng *Con đường Oola* của mình, lúc đó tôi đang phục vụ cho *Niềm vui Oola* và *Gia đình Oola*.

Một danh sách việc cần làm đơn giản cho phép bạn được quyết định một ngày của mình diễn ra như thế nào, thay vì để mọi việc xảy đến một cách thiếu chủ động. Những bước đi có mục đích rõ ràng, dù là những bước rất nhỏ, cũng rất cần thiết đối với Cuộc sống *Oola*. Tờ giấy viết thư hay một trang web dễ thương đối với tôi không quan trọng. Tất cả những gì tôi hy vọng đó là bạn hãy thực hiện bước đầu tiên trên *Con đường Oola* của mình.

Đối với chúng tôi, việc sử dụng những tờ giấy ghi chú bắt đầu từ năm 1997, khi chúng tôi gặp gỡ nhóm bạn của mình lần đầu tiên để thiết lập các mục tiêu tại khách sạn Hard Rock ở Las Vegas. Khi ấy tiếng nhạc rất lớn, ánh sáng rất kém và chắc chắn chúng tôi không muốn làm những kẻ lập dị ngồi đó với những chiếc máy tính mở. Chúng tôi viết lên mấy tờ giấy ghi chú không chỉ vị trí hiện tại của mình trong bảy lĩnh vực chính của cuộc sống, mà cả nơi chúng tôi muốn đến, quan trọng nhất là những bước hành động mà chúng tôi sẽ thực hiện để biến ước mơ thành hiện thực.

Đến hôm nay, chúng tôi vẫn sử dụng giấy viết thư và chúng tôi khuyên bạn cũng nên làm vậy. Việc suy ngẫm về những hành động cụ thể mà bạn cần phải thực hiện để đạt được ước mơ của mình có điều gì đó hết sức đặc biệt, rồi việc viết chúng ra bằng nét chữ viết tay của mình và cảm nhận cảm giác thành tựu bằng cách gạch bỏ từng công việc một khi nó đã được hoàn thành. Có một sức mạnh trong quá trình này, cùng với một vẻ đẹp trong sự đơn giản của nó.

NHỮNG HOẠT ĐỘNG THƯỜNG NHẬT

Trong sự bận rộn của một thế giới mất cân bằng hôm nay, bạn rất dễ để lạc những ước mơ của mình trong những mớ hỗn độn của cuộc sống thường nhật. Nên một cách để đảm bảo chúng luôn được nằm ở vị trí ưu tiên hàng đầu là mỗi tối trước khi đi ngủ, bạn hãy vớ lấy một tờ giấy ghi chú và viết ra ít nhất ba bước hành động mà bạn sẽ thực hiện vào ngày hôm sau nhằm đưa bạn đến gần hơn với bảy mục tiêu hàng đầu mà bạn đã đề ra trong *Kế hoạch Oola* của mình.

Nội dung của danh sách ấy có thể bao gồm cả những việc lặt vặt hàng ngày như đi mua đồ tạp phẩm, vệ sinh nhà cửa, đón con đi

học về, nhưng cần đảm bảo rằng ít nhất có ba mục trong danh sách là những bước hành động đưa bạn đến gần hơn *Cuộc sống Oola* của mình. Bạn cũng có thể kẻ một vạch để phân chia giữa những việc lặt vặt và những mục tiêu thực sự quan trọng.

Khi thực hiện Con đường *Oola* mỗi ngày trong vòng một năm, bạn sẽ thực hiện hơn một ngàn bước hành động hướng đến *Cuộc sống Oola* của mình, trong khi hầu hết những người mà chúng ta gặp chẳng hề thực hiện bất kỳ bước nào hướng đến ước mơ của họ trong cả năm. Hãy cùng bắt đầu nào!

ĐỪNG THỰC HIỆN HAI BƯỚC TRÊN CUỘC HÀNH TRÌNH BA BƯỚC

Cũng giống như vậy, hành trình tiến đến Cuộc sống *Oola* của bạn là một hành trình ba bước, thế nên đừng dừng lại ở bước thứ hai. Hãy dành thời gian mỗi đêm viết ra ít nhất ba mục hành động nhằm mang đến những mục tiêu mà bạn xác lập cho cuộc đời mình.

Việc lên kế hoạch và thực hiện những bước hành động đầu tiên hướng đến Cuộc sống *Oola* thường chính là thứ sẽ ngăn chặn sự điên rồ và khiến bạn cảm thấy có kiểm soát hơn. Hành động đó tương tự như phá vỡ một khuôn mẫu. Bạn là người chịu trách nhiệm kiến tạo tương lai của mình.

Nhưng đừng chỉ dừng lại ở việc lên kế hoạch. Mục đích của quyển sách này khích lệ và truyền cảm hứng cho bạn để theo đuổi một cuộc sống tốt đẹp hơn, một cuộc sống ít căng thẳng hơn. Một cuộc sống cân bằng và phát triển: cuộc sống mà bạn hằng mơ ước và xứng đáng có được - Cuộc sống *Oola*.

Khi chúng tôi đi khắp nơi, gặp gỡ mọi người ở mỗi điểm dừng chân, chúng tôi có thể đảm bảo với bạn, từ kinh nghiệm của bản thân, rằng việc đưa ra những quyết định này sẽ mang đến cho bạn cảm giác thành tựu và khiến bạn cảm thấy như thể bạn đã đi được nửa đoạn đường.

Giờ đã đến lúc đảm bảo rằng bạn đã làm những gì cần thiết để hoàn tất nốt đoạn đường còn lại. Hãy bắt đầu hành động ngay hôm nay.

Chương 26
Cuộc sống Oola

Biến ước mơ thành hiện thực.

"Bạn được sinh ra để trở nên vĩ đại và vì một mục đích cao đẹp nào đó. Tại sao lại an phận với sự bình thường, trong khi sự phi thường đang nằm trong chính bạn?"

- Tập thể Oola

Có một mục đích rõ ràng trong việc hình thành Bánh xe *Oola* của bạn, tạo ra Kế hoạch *Oola* và đi theo Con đường *Oola*. Mục đích đó chính là mang đến cho bạn ba bước đơn giản để tiến đến Cuộc sống *Oola*. Ba bước ấy sẽ phát triển những thói quen lành mạnh, đưa bạn đến với cuộc sống bạn ước mơ, cuộc sống bạn xứng đáng có được - Cuộc sống *Oola*.

Một khi bạn rèn luyện bản thân để thường xuyên tự đánh giá vị trí hiện tại của mình trong 7 chữ F của *Oola* (Bánh xe *Oola*), có tầm nhìn rõ ràng về cách mà bạn muốn cân bằng và phát triển (Kế hoạch *Oola*) và làm thế nào để thực hiện những hành động cần thiết nhằm hoàn thành những mục tiêu đó (Con đường *Oola*), thì Cuộc sống *Oola* đã ở trong tầm với.

Sau khi chứng minh với bản thân rằng bạn có thể cân bằng và phát triển cuộc sống của mình, thì niềm vui thực thụ bắt đầu. Bạn có thể bắt đầu lên kế hoạch cho Cuộc sống *Oola* của mình. Hãy nghĩ xa đến ba năm, năm năm, mười năm, thậm chí là hai mươi lăm năm nữa. Với một lịch sử thành công mang đến cho bạn sự tự tin và động lực, giờ đây bạn không còn ước mơ một cách tuyệt vọng, bạn có thể thực sự lên kế hoạch cho Cuộc sống *Oola* của mình. Bạn nhìn thấy cuộc sống của mình sẽ như thế nào? Lĩnh vực sức khỏe, tài chính của bạn ra sao? Công việc mơ ước của bạn

là gì? Các mối quan hệ của bạn thì sao? Những niềm vui hay sở thích của bạn là gì? Tiếng gọi sâu thẳm bên trong bạn là gì? Đâu là mục đích của cuộc đời bạn? Hãy hình dung cuộc sống của bạn, viết nó ra và hãy hành động ngay hôm nay.

NGƯỜI TÌM Oola

Oola thật hấp dẫn

Tôi đã kết hôn được mười bảy năm và tôi dồn hết tâm sức vào cuộc hôn nhân của mình. Tôi rất hài lòng vì mình đã kết hôn. Tôi không phải là người hoàn hảo và tôi cũng mắc vài sai lầm, nhưng tôi thật sự rất yêu gia đình, yêu vợ và yêu cuộc sống của mình. Trong suốt mười bảy năm kết hôn, tôi luôn lo chu toàn kinh tế gia đình, thay tã cho con, nấu những bữa cơm tối độc đáo và luôn cố gắng lãng mạn nhất có thể trong điều kiện chúng tôi có năm đứa con.

Sau khi chúng tôi ly hôn, tôi tự hỏi: "Vợ cũ của tôi nhớ điều gì nhất về cuộc hôn nhân của chúng tôi?". Tôi biết rõ những điều cô ấy không thích ở tôi, nhưng điều gì khiến cô ấy thật sự nhớ? Tôi thường xuyên nghĩ về điều này sau khi chúng tôi ly hôn. Liệu đó có phải là những việc tôi làm cho gia đình? Hay việc tôi chăm sóc các con và chơi đùa với chúng? Có thể đó là một điều gì đó thuộc về cơ thể tôi - nụ cười của tôi, mái tóc của tôi, hay thân hình ngấp nghé ngưỡng sáu múi của tôi? Điều gì khiến cô ấy bị cuốn hút và thấy nhớ nhung?

Cách đây không lâu, tôi đã lấy hết can đảm để hỏi. Mối quan hệ giữa chúng tôi rất tốt, nên tôi quyết định hỏi cô ấy. Câu trả lời của cô ấy khiến tôi ngạc nhiên mãi đến khi tôi có cơ hội suy nghĩ lại về nó một lúc lâu. Câu trả lời của cô ấy rất nhanh. Cô ấy bảo rằng có ba điều ở tôi mà cô ấy luôn thấy hấp dẫn và thấy nhớ. Điều cô ấy thấy hấp dẫn nhất chính là niềm đam mê cuộc sống của tôi và việc tôi luôn cố gắng sáng tạo ra những điều mới lạ, thứ mà tôi cứ ngỡ là cô ấy ghét. Tôi thường kìm hãm đam mê và nhiệt huyết của mình để không khiến cô ấy khó chịu. Điểm thứ hai chính là sự tự tin và niềm tin của tôi rằng bất kể có việc gì xảy ra, mọi việc đều có nguyên nhân của nó và mọi việc rồi sẽ ổn. Điểm cuối cùng khiến cô ấy nhớ nhất ở tôi chính là quyển sổ tôi hay để bên cạnh giường.

Đó là quyển sổ chứa đựng *Bánh xe Oola*, *Kế hoạch Oola*, *Con đường Oola* của tôi và mọi thứ mà tôi muốn trở thành một phần trong *Cuộc sống Oola* của tôi.

Tôi rất quý những quyển sổ ấy. Mỗi ước mơ mà tôi từng nghĩ đến, mỗi việc mà tôi muốn làm đều ở trong những quyển sổ đó. Tôi viết ra tất cả và đọc đi đọc lại nhiều lần. Tôi điều chỉnh, thay đổi và uốn nắn Con đường *Oola* liên tục để kiến thiết Cuộc sống *Oola* của mình.

Tôi đã học được rằng người ta cảm thấy một con người có đam mê, quyết tâm và tự tin sống với ước mơ của mình là thực sự rất hấp dẫn và đáng khao khát. Chính điều mà bạn thật sự khao khát được làm, con người mà bạn muốn trở thành và những gì bạn có được, hay nói khác hơn là Cuộc sống *Oola* của bạn, sẽ được tôn trọng và yêu thương. Việc sống một Cuộc sống *Oola* là rất hấp dẫn.

Hãy xác định vị trí hiện tại của bạn ngày hôm nay. Hãy làm theo những nguyên tắc trong quyển sách này và khám phá Cuộc sống *Oola* của bạn. Bất kể bạn đã làm việc gì hoặc chưa làm việc gì, bất luận điều gì đã xảy ra trong quá khứ của bạn và bất luận hiện tại bạn đang ở đâu, bạn xứng đáng có được Cuộc sống *Oola*. Đừng an phận với một cuộc sống khá tốt hoặc tạm ổn, hãy đi tìm lấy Cuộc sống *Oola* của bạn!

NGƯỜI THẦY Oola

Theo đuổi Oola, bắt gặp "Hạnh phúc"

Lúc nào tôi cũng nhìn thấy người ta theo đuổi hạnh phúc xung quanh mình. Họ cười ngất ở các quán rượu, mỉm cười thỏa mãn với mấy chiếc túi mua sắm khi rời khỏi cửa hàng. Mỗi mẩu quảng cáo hàng hóa đều cố gắng thuyết phục tôi rằng nếu tôi mua món này hay món kia thì tôi sẽ được hạnh phúc, hoặc nếu không hạnh phúc thì cũng trở nên hấp dẫn và việc đó sẽ khiến tôi hạnh phúc.

Dù cảm giác hạnh phúc có tuyệt vời thế nào đi nữa, tôi vẫn thấy nó có vẻ ngắn ngủi và hời hợt. Chúng ta đã bị dẫn dắt để tin tưởng rằng việc duy trì một mức độ hạnh phúc ổn định là có thể thực hiện được. Nếu bạn tin rằng điều này là thật, rằng mỗi Giáng sinh đều là khoảnh khắc trong tranh của Norman Rockwell, rằng mỗi ngày của đời sống hôn nhân đều tuyệt vời, rằng việc nuôi dạy con chẳng có chút thách thức nào và rằng mỗi năm tình hình tài chính sẽ lại khá hơn năm trước đó, thì có nghĩa là bạn đang đẩy bản thân vào một cuộc đời đầy thất vọng liên miên.

Đó là lý do tôi không theo đuổi hạnh phúc. Tôi theo đuổi *Oola*. Điều buồn cười ở đây là tôi lại thường xuyên bắt gặp hạnh phúc trên con đường theo đuổi *Oola* của mình. Hạnh phúc thật ra là

một tác dụng phụ dễ chịu và thường xuyên của việc theo đuổi Cuộc sống *Oola*.

Oola không phải là một kiểu hạnh phúc chóng vánh, rút cạn năng lượng của chúng ta, rồi nhanh chóng tàn lụi khi những ồn ào náo nhiệt qua đi và các hóa đơn lại đến. *Oola* sâu sắc hơn hạnh phúc. Nó mang đến cho ta cảm giác thỏa mãn dài lâu hơn.

Thật trớ trêu, trong hành trình cá nhân của mình, tôi chưa bao giờ tìm kiếm hạnh phúc. Không phải tôi không muốn được hạnh phúc. Ai lại không muốn hạnh phúc kia chứ? Chỉ là hạnh phúc không phải là mục tiêu hàng đầu của tôi.

Khi tôi đang cật lực trả nợ, hạnh phúc không phải là mục tiêu của tôi. Mục tiêu của tôi là trở nên sạch nợ, chứ không phải là được hạnh phúc. Khi tôi hoàn tất cuộc thi Ironman, tôi không làm vậy để được hạnh phúc. Tôi làm việc đó để có vóc dáng gọn gàng. Khi tôi đi du lịch vòng quanh thế giới, tôi không làm vậy để tìm kiếm hạnh phúc, tôi làm vậy để tìm kiếm những nền văn hóa và những kinh nghiệm mà tôi có thể học hỏi.

Nếu mục đích duy nhất của tôi là được hạnh phúc, tôi sẽ không có Cuộc sống *Oola* hiện tại. Tôi sẽ từ bỏ việc trả hết nợ vào tấm hóa đơn đầu tiên. Tôi sẽ thoát khỏi cuộc hôn nhân ngay từ cuộc cãi vã đầu tiên. Tôi sẽ bỏ việc ngay khi thất bại lần đầu. Tôi sẽ từ bỏ sở thích đi du lịch ngay lần đầu tiên bị hủy chuyến bay. Tôi sẽ thôi không theo đuổi đức tin của mình từ lần đầu tiên nó bị lung lay.

Đừng theo đuổi hạnh phúc, hãy theo đuổi *Oola*. Hãy trân trọng và học hỏi từ tất cả những trải nghiệm sống của bạn. Tôi hứa với bạn điều này: nếu bạn cam kết theo đuổi *Oola*, bạn sẽ gặp được hạnh phúc rất nhiều lần trên đường đi.

Ba bước để tiến đến Cuộc sống *Oola* thật sự rất hiệu quả. Hãy sáng tạo Bánh xe *Oola*, Kế hoạch *Oola* và Con đường *Oola* của mình, rồi Cuộc sống *Oola* sẽ là của bạn. Việc này sẽ đòi hỏi kỷ luật, kỳ vọng thực tế, nỗ lực, sự kiên trì. Bạn sẽ trì hoãn sự hài lòng hôm nay để có được *Oola* vào ngày mai. Nếu bạn làm việc này, đồng thời liên tục cân bằng và phát triển cuộc sống của mình, bạn không chỉ đạt được cuộc sống mình mơ ước, mà bạn còn có thể tận hưởng cả hành trình.

Lời kết

"Hành trình vạn dặm bắt đầu bằng một bước chân."

- Lão Tử

Mục đích của quyển sách này là nhằm khích lệ và khơi nguồn cảm hứng để bạn theo đuổi một cuộc sống tốt đẹp hơn - một cuộc sống cân bằng và phát triển, cuộc sống bạn hằng mơ ước và xứng đáng có được - *Cuộc sống Oola.*

Bằng cách cởi mở và chia sẻ những câu chuyện thật, những kiến thức, thành công và thất bại, chúng tôi hy vọng có thể tạo cảm hứng để bạn thực hiện bước đầu tiên. Cuộc sống *Oola* rất xứng đáng để bạn nỗ lực theo đuổi.

Bạn không thể quay ngược thời gian để có một khởi đầu mới, nhưng bạn có thể bắt đầu ngay hôm nay và tạo ra một kết cục mới. Hãy kết thúc thật ấn tượng! Hãy tìm sự cân bằng trong cuộc sống. Hãy phát triển bảy chữ F của *Oola*. Hãy loại bỏ các Chướng ngại *Oola*. Nhấn mạnh và tập trung vào các Chất xúc tác *Oola* của mình. Hãy thành thật với vị trí hiện tại của mình và chuẩn bị Bánh xe *Oola* của mình. Hãy lập một kế hoạch để đạt được cuộc sống mình mơ ước - *Kế hoạch Oola*. Hãy hành động và có trách nhiệm với kế hoạch của mình bằng cách kiên trì đi theo *Con đường Oola*.

Đừng đi theo con đường của chúng tôi, hãy thực hiện các nguyên tắc của chúng tôi. Hãy nhớ rằng quyển sách này chứa đựng các câu chuyện và trải nghiệm của chúng tôi. Giờ đã đến lúc bạn tự viết câu chuyện của riêng mình.

Chúng tôi xin chúc cho tất cả những ước mơ hoang dại nhất của bạn đều trở thành sự thật. Chúng tôi mong sẽ gặp bạn ở đâu đó trên cuộc hành trình. Bằng cả tấm lòng mình, cầu Chúa ban phước lành cho bạn trên con đường cao quý mà bạn đã lựa chọn.

Hãy biết ơn, hãy có đức tin… Hãy nắm bắt lấy *Cuộc sống Oola* của mình.

Về tác giả

Dave Braun và **Troy Amdahl** là đồng tác giả của loạt sách *Oola*. Họ là những chuyên gia nổi tiếng trong việc thiết lập mục tiêu và xây dựng sự cân bằng giữa cuộc sống cá nhân và công việc. Họ đi khắp nước Mỹ trên chiếc xe buýt Volkswagen đời 1970, trò chuyện và hỗ trợ những người mà họ gặp gỡ tìm được sự cân bằng và phát triển trên bảy phương diện chính của cuộc sống. Chiếc xe buýt đặc biệt của họ được dán đầy những mẩu giấy sticker với dòng chữ viết tay nắn nót ghi lại ước mơ của những người mà họ đã gặp trên đường.S

Troy và Dave đang nỗ lực thay đổi thế giới bằng *Oola*, bằng cách giúp mọi người xóa bỏ những căng thẳng bắt nguồn từ cuộc sống thiếu cân bằng, từ đó giúp khai phóng vẻ đẹp và tiềm năng vĩ đại trong mỗi con người chúng ta.

Mỗi cá nhân tốt hơn sẽ tạo ra một gia đình tốt hơn, một cộng đồng tốt hơn và cuối cùng là một thế giới tốt đẹp hơn - đó là thông điệp đơn giản mà họ muốn truyền đạt.